

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ САМОРАЗВИТИЯ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

«28» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2020 г.  
дата

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

Исполнитель:

Загидуллина А.Р., студент

ПСО-1501z заочного отделения

\_\_\_\_\_  
подпись

Научный руководитель:

Мазурчук Е.О., доктор псих. н.,  
старший преподаватель кафедры  
психологии образования

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ САМОРАЗВИТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА..	7
1.1 Характеристика обучающихся колледжа .....	7
1.2 Ценностно-смысловая сфера как совокупность ценностных ориентаций и личностных смыслов обучающихся колледжа.....	11
1.3 Сущность процесса формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа .....	18
1.4 Активные методы формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа .....	25
Выводы по первой главе.....	34
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ САМОРАЗВИТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА .....	36
2.1. Организация и методики эмпирического исследования процесса формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа ...	36
2.2. Анализ результатов сформированности ценности саморазвития у обучающихся колледжа на констатирующем этапе.....	41
2.3. Реализация программы тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа .....	51
2.4. Анализ эффективности использования тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа .....	55
Выводы по второй главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире очень актуален процесс быстрого развития разных сфер деятельности человека и поэтому современное общество требует не только специалиста, который хорошо выполняет свои рабочие обязанности, но и способного быстро и своевременно реагировать на все изменения, происходящие в области его профессиональной деятельности. Для этого ему необходимо находиться в режиме постоянного самосовершенствования. Подготовка будущего выпускника, должна быть ориентирована на выработку таких личностных характеристик профессионала, как рефлексивность, ответственность перед собой, самосовершенствование деятельности, собственное саморазвитие. Необходимо отметить, что именно саморазвитие, сознательно усиливаемое молодым специалистом в собственной деятельности, помогает личностно-профессиональному становлению и полноценной самореализации. Ценность саморазвития состоит в том, что саморазвивающаяся личность вносит наиболее весомые вклады в общественное развитие, способствует развитию цивилизации, удовлетворяя тем самым как потребности общества, так и собственные потребности.

Ценности саморазвития у обучающихся колледжа необходимо формировать по той причине, что данная категория в рамках обучения имеет в основном техническую, практическую направленность, в то время как, например, обучающиеся высших учебных заведений имеют больше возможностей для саморазвития, чем обучающиеся колледжа. В работе по формированию ценностей важную роль в средних профессиональных учебных заведениях отводится педагогу-психологу.

Многие исследователи описывают различные виды взаимодействия обучающихся с педагогом-психологом, которые позволяют оценить уровень формирования общих и профессиональных компетенций выпускников колледжей и их готовность к самостоятельной профессиональной

деятельности. Как правило, предлагается дифференцированный подход в решении вопроса об образовании независимого будущего эксперта; обращает внимание на то, что необходимо системно выстраивать работу по формированию у обучающихся колледжа ориентации на самообразование и саморазвитие, начиная с момента поступления обучающегося в колледж и до его окончания.

В данной работе рассказывается о практических способах формирования ценностей саморазвития обучающихся колледжа. Акцент делается на совершенствование каждого обучающегося колледжа как будущего специалиста, обладающего высокой квалификацией, профессиональной компетентностью и мобильностью, способного принимать на себя ответственность за принимаемые решения и строить свою жизненную позицию [1, с.127].

Исследованиями в области изучения особенностей формирования ценностей саморазвития, у обучающихся колледжа занимались многие отечественные и зарубежные исследователи, среди которых необходимо выделить таких как В.Г. Алексеева, Б.Г. Ананьев, Ю.В. Артюхова, Н.Р. Битянова, Г.С. Абрамова, К.А. Альбуханова-Славская, А.А. Бодапев, Г.Л. Будинайте, В.В. Гаврилюк, И.Б. Дерманова, Е.В. Бондаревская, А.С. Косогова, С.В. Кульневич, Ю.В. Сенько, П.И. Третьяков, Е.Л. Федотова и др.)

В своих работах данные исследователи изучали не только особенности формирования ценностей саморазвития у обучающихся колледжа, но и определяли факторы, которые влияют на возникновение данных особенностей. Однако, несмотря на большое количество научных работ, посвященных данной теме, остается малоизученным аспект обеспечения процесса формирования ценности саморазвития обучающихся колледжа в современной системе среднего профессионального образования.

Выше сказанное позволяет сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в поиске и определении активных методов формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

С учетом значимости выявленной проблемы сформулирована **тема исследования**: «Формирование ценности саморазвития у обучающихся колледжа».

**Объект исследования**: процесс формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

**Предмет исследования**: тренинг как активный метод формирования ценностей саморазвития у обучающихся колледжа.

**Гипотеза исследования**: ценность саморазвития у обучающихся колледжа может быть сформирована при условии использования тренинга как активного метода ее формирования.

**Цель исследования**: выявить, определить и обосновать особенности тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были определены следующие **задачи** научного поиска:

1. На основе анализа психологической, педагогической и социологической литературы раскрыть понятие «обучающиеся колледжа».
2. Дать характеристику ценностно-смысловой сферы как совокупности ценностных ориентаций и личностных смыслов обучающихся колледжа.
3. Выявить сущность процесса формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.
4. Обосновать возможность использования тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.
5. На основе использования современного диагностического инструментария проанализировать представленность ценности саморазвития в структуре ценностно-смысловой сферы обучающихся колледжа.

6. Доказать эффективность использования тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретические – анализ научной литературы, синтез, обобщение, систематизация; эмпирические – тестирование опросник терминальных ценностей И.Г. Сенина, методика направленности личности на саморазвитие А.М. Прихожан, тест направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах Н.Ф. Головановой и И.Б. Дермановой); математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский колледж искусств и культуры».

**Структура работы:** исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 56 наименований и 4 приложения.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ САМОРАЗВИТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА**

## **1.1 Характеристика обучающихся колледжа**

В любом исследовании необходимо учитывать социально-психологические особенности и возрастные характеристики объекта психолого-педагогического воздействия. Каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые должны быть учтены.

Обучение в колледже охватывает временной промежуток длительностью 3-4 года и протекает в возрастной период с 15 лет до 21 года. Период поступления попадает на период ранней юности (с 15 до 18 лет) который характеризуется стремлением к самоутверждению, поиском места в жизни, формирования жизненных целей, ценностей и приоритетов. Этот возраст связан с потребностью в профессиональном ориентировании, профессиональной социализацией, профессиональном самоутверждении.

Обучающиеся являются отдельной возрастной категорией, по мнению Г.С. Абрамовой, - это оптимальный период для развития основного социального потенциала человека. Образование в рамках обучения в колледже, оказывает огромное влияние на психику человека, на развитие его личности. Во время учебы в колледже, при наличии благоприятных условий, обучающиеся развивают все уровни психики. Они определяют направление сознания человека, т.е. формируют образ мышления, характеризующий профессиональную ориентацию человека. Для успешного обучения в колледже необходим достаточно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности, восприятия, памяти, мышления, внимания, уровня знаний определенного круга логических операций [2, с. 156].

Являясь неотъемлемой частью молодежи, обучающиеся колледжа представляют собой социальную группу, для которой свойственны

характерные условия жизни, труда и быта, социальное поведение и психология. Для ее представителей подготовка к будущей деятельности в выбранной сфере материального или духовного производства является основной, хотя и не единственной, деятельностью. Как социальная группа, это объединение молодых людей с определенными социально значимыми целями и задачами.

Важнейшим принципом изучения способностей обучающихся колледжа является принцип комплексного подхода. При организации и совершенствовании системы непрерывного образования необходимо опираться не только на знание законов психического развития, но и на знание индивидуальных особенностей обучающихся и в этой связи систематически направлять процесс интеллектуального развития [3, с.40].

Психология зрелого возраста, которая включает в себя возраст обучающихся в колледжах, как переход от подросткового возраста к зрелости, стала относительно новым предметом психологических наук. Здесь юношеский возраст рассматривался в контексте завершения, ограничения процессов психического развития и характеризовался как наиболее ответственный и критический возраст.

Б.Г. Ананьев, конкретно не рассматривавший психологию юношеского возраста, впервые не включил ее в детство, четко отделив детство от взрослой жизни [6, с. 87].

Обучающиеся, как отдельная возрастная и социально-психологическая категория было выделена в науке сравнительно недавно - в 1960-х годах, Ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева при изучении психофизиологических функций взрослых.

Н.Р. Битянова, выделяет основные характеристики возраста обучающихся колледжа, отличающие его от других групп населения:

1. Высокий уровень образования;
2. Высокая познавательная мотивация;



3. Высокий уровень социальной активности и достаточно гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости.

С точки зрения общего психического развития, обучающиеся - это период интенсивной социализации личности, развития высших психических функций, формирования всей интеллектуальной системы и личности в целом. Возраст находится под влиянием социальной системы; с другой стороны, в процессе социализации человек учится, принимает новые и оставляет старые социальные роли. А.Г. Маклаков, указывая на социальную обусловленность зрелого возраста, считает, что периодичность жизненного пути человека, начиная с юности, перестает совпадать с возрастом и становится личной [8, с.23].

Психологическое содержание юношеского возраста связано с развитием самосознания, решением проблем профессионального самоопределения и вхождения во взрослую жизнь. В раннем возрасте формируются когнитивные и профессиональные интересы, потребность в труде, умение строить жизненные планы, социальная активность, независимость личности и выбор жизненного пути. В молодости человек самоутверждается в выбранном деле, приобретает профессиональное мастерство и профессиональную подготовку, и время обучения заканчивается.

Б.С. Волков подчеркивает, что в молодости человек способен на максимальную работу, выдерживает наибольшие физические и умственные нагрузки, наиболее способен освоить сложные способы интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретает все необходимые знания, навыки и умения в выбранной профессии, развивает необходимые личностные и функциональные качества [14, с. 45].

Обучающийся колледжа как человек определенного возраста может быть охарактеризован с трех сторон:

1) Психологическая сторона - психические свойства (ориентация, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований;

2) Социальная сторона, в которой воплощены социальные отношения, качества, порождаемые принадлежностью учащегося к определенной социальной группе, национальности;

3) Биологическая, которые включают в себя вид высшей нервной активности, структуру анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, физическую форму и т.д. Эта сторона в основном predetermined наследственностью и врожденными предпосылками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни [7, с. 101].

Изучение этих аспектов выявляет качества и возможности обучающегося, его возраст и личностные характеристики. Если подойти как к человеку определенного возраста, то обучающийся будет характеризоваться наименьшими значениями скрытого периода реакций на простые, комбинированные и вербальные сигналы, оптимальной абсолютной и дифференциальной чувствительностью анализаторов, наибольшей пластичностью в формировании сложных психомоторных и других навыков.

По сравнению с другими возрастными группами, у обучающихся колледжа наблюдается наибольшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, а также вербального и логического решения проблем. Этот возраст характеризуется достижением наивысших результатов, основанных на всех предыдущих процессах биологического, психологического и социального развития [9, с. 25].

При изучении обучающегося, как личности, в возрасте 18-20 лет можно определить, что данный период является периодом наиболее активного развития морально-эстетических чувств, формирования и стабилизации характера, а главное, овладения всем спектром социальных ролей взрослого

человека: гражданской, профессиональной, трудовой и др. Изменение мотивации, всей системы ценностной ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией, с другой стороны, выделяет этот возраст как центральный период формирования характера и интеллекта [11, с. 123].

В рамках исследования психологических особенностей обучающихся колледжа, психологами было определено, что значимых психологических отличий данной категории от обучающихся, которые обучаются в рамках высших учебных заведений замечено не было. Основным отличием авторы и исследователи называют такие как практико-ориентированное мышление обучающихся колледжа. Именно ориентация на практическое усвоение знаний оказывает влияние на формирование личности обучающегося и его личностных качеств и свойств [12, с.121].

Таким образом, обучающиеся представляет собой особую категорию населения, которая определяется наличием определенных характеристик, таких как общая учебная деятельность, возраст, наличие определенных психологических и социальных особенностей. Данный период в жизни человека характеризуется как оптимальный для развития качеств и свойств личности, формирования характера.

## **1.2 Ценностно-смысловая сфера как совокупность ценностных ориентаций и личностных смыслов обучающихся колледжа**

Ценностно-смысловая сфера личности в отечественной психологии изучается многими авторами и рассматривается как функциональная система, формирующая смыслы и цели человеческой деятельности и регламентирующая пути их достижения (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.С. Братусь, Н.И. Непомнящая); исследуются структурные составляющие

сферы личностных ценностей: ценностные ориентации, личные смыслы и установки [13, с.124].

Д.А.Леонтьев для исследования функционирования ценностей предлагает понимание личностных ценностей как центральной структуры смысловой сферы личности, являющейся источником смыслообразования наряду с другими обобщенными смысловыми ориентациями. Автор выделяет в схеме функциональных взаимосвязей смысловых структур личностные ценности, обладающие «трансситуативным и наддеятельностным» характером» как «высший (иерархический) уровень систем смысловой регуляции, выступающих смыслообразующими по отношению ко всем остальным структурам» [40, с 128]. Понятие «личностный смысл» рассматривает А. Г. Асмолов, по мнению которого в личностных смыслах действительность открывается со стороны жизненно значимых для человека знаний, мотивов, целей и обладает свойствами осознанности, относительной устойчивости, положительной окрашенностью, реализуются в действиях и поведении [8]. Теория смысла как базовая составляющая отечественной общепсихологической теории ценностей рассматривается в исследованиях А. В. Абакумовой, которая обращает внимание на механизмы развития ценностно-смысловой сферы человека и выделяет ряд этапов в становлении теории смысла.

Первый этап - постановка проблемы смысла как психологической категории;

Второй - развитие идей, связанных с проблемой смыслообразования, накопление опыта фактических исследований смысловой сферы в разных областях психологии, подтверждающих существование различных смысловых образований, их различных видов, систем и структур, а также расширение соответствующего понятийного аппарата, использование данных в практической психологии и регистрацию случаев, не вписывающихся в рамки принятой в тот период парадигмы;

Третий, вслед за Д.А.Леонтьевым, Б.С.Братусем, А.Г.Асмоловым, - этап «возникновения классификации смысловых образований» [4, с 13].

В психологии понятие «смысл» неразрывно связано с гармонично развивающейся личностью. Личностный смысл обычно определяется как «индивидуализированное отражение реального отношения человека к тем объектам, ради которых развивается его деятельность, понимаемое как «смысл для меня» обезличенного познания мира, осваиваемого субъектом, которое включает в себя понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные роли, ценности и идеалы» [15, с.100].

Выделяется ряд составляющих семантических систем: сентиментальные мотивы, побуждающие человека к деятельности: отношение человека, реализованное деятельностью, к реальности, которая приобрела для него субъективную ценность (значимость); сентиментальные установки, выражающие личностные чувства; действия и поступки человека, регулируемые сентиментальными установками. Личностное отношение имеет ряд важных особенностей. Центральным из этих признаков является вывод личностного смысла из места человек в системе социальных отношений и его социальной позиции.

С. Шварц предложил классификацию значений с десятью типами значений. Сами по себе значения делятся на два класса: терминальные, которые являются критериями выбора цели и способов ее достижения, и инструментальные, которые являются критериями и стандартами оценки модели поведения. Таким образом, для Шварца ценности не являются свойствами, характеризующими объект, а именно мерой, с помощью которой человек действует и оценивает свои действия, на основе которых строит свое отношение к миру.

Ценности содержат пять необходимых признаков:

- а) это всегда понятия или убеждения;
- б) знания о желаемых состояниях;

- в) следы конкретных ситуаций;
- г) содержат возможность выбора некоторых событий в жизни человека или в эволюции его поведения;
- д) имеют определенную степень важности.

М. Рокич различает ценности, основанные на традиционном противопоставлении ценностей целям и средствам:

- конечные ценности - убежденность в том, что определенная конечная цель существования с личной или социальной точки зрения достойна особого внимания;

- инструментальные ценности - убеждение в том, что определенное направление действий является личным и общественным, главным образом, во всех ситуациях. Конечные ценности имеют стабильное положение, а не инструментальные ценности [16, с. 105].

Психологической основой ценностных ориентаций личности является разнообразная структура потребностей, мотивов, целей, идеалов, интересов, убеждений, мировоззрений, связанных с созданием ориентации личности, выраженной социально детерминированным отношением индивида к обществу. Ценностные ориентации выполняют регламентирующую функцию поведения человека и задают его направление [17, с.101].

В различных понятиях сфера ценностей и смысла рассматривается как компонент индивида, выполняющий определенные функции и связанный с другими компонентами (когнитивными, мотивационными, аффективными) и с определенными отношениями [18, с.123].

Таким образом, А.А. Бодапев выделяет: «прямые функции», связанные с решением задач самоопределения, выбором идеологической или религиозной ориентации и т.д., и «дистанционные функции»: адаптивные и эго-протективные, необходимые для самооправдания [12, с. 10].

Г.Л. Будинайте предлагает систематизировать существующие разнообразные представления о функциях личностных ценностей

следующим образом: адаптивная, эго-защитная, ценностно-выражательная функция, системообразующая, смыслообразующая, управляющая функция, индуцирующая (активирующая) функция. В то же время ведущей функцией личных ценностей является функция регулирования [13, с.104].

В соответствии с положением в структуре человеческой деятельности В.В. Гаврилюк описывает три уровня ценностных ориентаций: ценностно-идеальные, наиболее общие и наиболее абстрактные: духовные и социальные; ценностно-свойства, проявляющиеся как свойства личности; ценностно-методы поведения, наиболее характерные средства реализации и фиксации ценностей-свойств [15, с.98].

Д.А. Леонтьев определяет ценностные ориентации как сознательное представление субъекта о собственных ценностях, о том, что для него ценно - как то, что раскрывается любыми вербальными методами, как социологическими, так и психологическими. Однако, по его мнению, ценностные представления не могут быть полностью сведены к ценностным ориентациям, даже с учетом всех возможных несоответствий между ними и истинными ценностями человека [39, с.17].

Уже поверхностный феноменологический анализ позволяет увидеть, что в сознании любого человека, наряду с ценностными ориентациями, существуют и другие очень разные ценностные представления. К таким понятиям относятся: ценностные стереотипы, отражающие ожидания, которые та или иная социальная группа или общество в целом возлагает на человека и которые он реализует; ценностные идеалы, смысл которых заключается в том, что человек способен оценить свои собственные ценности и проецировать (экстраполировать) в своем воображении свое движение к ценностям, отличным от сегодняшних, которые служат окончательным ориентиром для развития ценностей субъекта; ценностная перспектива или представления человека о своих ценностях в определенном будущем [21, с.107].

Ценностные ориентиры, определяющие жизненные цели человека, выражают то, что имеет для него личный смысл. А.Н. Елизарова описывает роль семантических понятий в организации системы ценностных ориентаций, которая проявляется в следующих функциях: принятие (или отказ) и реализация определенных ценностей; усиление их значимости; сохранение (или утрата) этих ценностей с течением времени [22, с. 60].

Г.Е. Залесский понимает личные ценности как сознательные и принятые человеком общие смыслы его жизни. Он разделяет личные ценности как сознательные смыслы жизни и ценности, объявленные, «призванные», внешними по отношению к человеку, которые не обеспечены соответствующим семантическим и эмоционально-эмоционально-экспериментированным отношением к жизни [22, с.52].

А. Захарчук и Е. Есликова также подчеркивают, что личностные ценности становятся теми значениями, по отношению к которым субъект имеет определенное отношение не только с точки зрения осознания, но и с точки зрения принятия или непринятия решений. Таким образом, внутреннее принятие значений является условием формирования личных ценностей [24, с. 31].

Наиболее разумным периодом формирования ценностных ориентаций является период обучения, поскольку именно этот период онтогенеза связан с уровнем развития ценностных ориентаций, который обеспечивает их функционирование как особой системы, оказывающей определяющее влияние на направленность индивида, его активную социальную позицию [25, с.38].

Формирование ценностных ориентаций - длительный и сложный процесс, на который влияют многие факторы. Одним из системообразующих факторов является образовательная среда, содержание которой содержит систему ценностей, передаваемых обучающимся колледжа в процессе обучения. Психологические механизмы формирования и развития



ценностных ориентаций – это индивидуально-типологические особенности психических процессов и, прежде всего, мышления, памяти, эмоций и воли, которые существуют в форме интериоризации, идентификации и интернационализации социальных ценностей. Формирующиеся в системе ценностные ориентации во многом определяют личностную особенность индивида во всех сферах человеческой деятельности [27, с.39].

Уровни формирования интеллектуальной, нравственной, эмоциональной и социальной сфер человека выступают внутренними факторами развития системы ценностных ориентаций. Исходя из мнения ученых (Г. М. Андреева, В. Бронфенбреннер, П. Массен, М. С. Яницкий и др.), социальная среда, семья, коллеги, личность педагога, образовательная, рабочая среда, средства массовой информации, общество в целом, культура, законы и традиции, то есть все то, что может быть объединено понятием социальной и культурной среды, может быть определено как внешние факторы развития системы ценностных ориентаций. Влияние вышеуказанных внешних факторов может служить средством или инструментом формирования системы ценностных ориентаций человека. Такими инструментами могут быть, например, образование и профессиональная подготовка, коммуникация, влияние средств массовой информации, влияние культуры и религии и т.д. [30, с.8].

Таким образом, исходя из данных, представленных многими исследователями, нами было определено, что ценность рассматривается как система функций в которую входят такие структурные составляющие как ценностные ориентации и личностные смыслы. Без наличия ценностей невозможно формирование личности, т. к. они представляют собой неотъемлемый компонент ее структуры. Формирование личной системы ценностей, т. е. системы ценностных ориентаций личности, происходит постепенно в процессе социализации человека. Процесс формирования

ценностных ориентаций течет наиболее активно в ходе образовательного процесса и личностно-деятельностной практики.

### **1.3 Сущность процесса формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа**

Обучение в колледже, должно быть направлено на развитие таких личностных характеристик специалиста, как рефлексивность, ответственность перед самим собой, самосовершенствование деятельности, собственное саморазвитие. Следует отметить, что именно саморазвитие, сознательно подкрепленное молодым специалистом в его собственной деятельности, способствует личностному и профессиональному становлению и полной самореализации. Саморазвитие нельзя «вкладывать» в сознание обучающихся колледжа, этот процесс «запускается» в результате личной работы обучающегося колледжа над собой. Поэтому в деятельности педагогического колледжа важно создать условия для личного саморазвития обучающихся колледжа [31, с.127].

При подготовке специалиста колледжа, особенно в рамках среднего профессионального образования, важно создать условия для определения перспектив его дальнейшего саморазвития и саморазвития с использованием собственных интеллектуальных ресурсов [32, с.123].

В процессе работы педагогического колледжа существует ряд противоречий:

- между необходимостью осознания учащимися своей индивидуальности, авторством собственной жизни и недостаточной готовностью обучающихся к активной творческой деятельности:

- между требованиями к подготовке обучающихся колледжа как одного из звеньев в системе непрерывного профессионального образования, и его существующим уровнем;

- между ориентацией обучающихся колледжа на профессиональное развитие и недостаточным вниманием к собственному самопознанию и неспособностью взять на себя ответственность за результаты своей учебы;

- между желанием обучающихся колледжа быть значимой личностью и низким уровнем саморефлексии, потребностью в самопознании;

- между насущной потребностью в новых подходах к подготовке специалистов среднего звена и распространенностью репродуктивных методов обучения [33, с.457].

Синтез многих образовательных проблем, которые в настоящее время возникают в средних специальных учебных заведениях и связаны с изменением подходов к профессиональной подготовке специалистов среднего звена в результате потребности в новых профессиональных качествах, основанных на умении самореализовываться и творить, является проблемой саморазвития обучающегося колледжа.

Сегодня среднее профессиональное образование нуждается в подготовке специалистов, способных к саморазвитию. Учет новых тенденций приводит к попыткам обогатить практику профессиональной подготовки отдельными элементами, ориентированными на саморазвитие личности обучающегося [34, с.154].

Степень развития проблемы саморазвития личности не нова, она исторически и социально обусловлена. Всякий раз, когда человеческая цивилизация переживала потрясения, вступала в переходный период, потребность в «самообразующих, самообновляющихся человеческих силах» значительно возрастала, вызывая живой интерес к саморазвитию личности [35, с.13].

В психологических исследованиях вопрос личностного саморазвития обучающихся колледжа в условиях средних специальных учебных заведений недостаточно изучен, но разработаны некоторые подходы к пониманию саморазвития личности, рассмотрены пути и средства повышения эффективности саморазвития обучающихся колледжа. Наиболее близки работы Л.Н. Куликовой по предмету исследования, где процесс саморазвития рассматривается как ведущий инструмент в личностном, социальном и профессиональном развитии обучающихся в средних специальных учебных заведениях [36, с.223].

Л.Н. Куликова определяет сущность саморазвития личности как «интегральное образование всех эволюционных и революционных изменений в личности и представляет собой целенаправленное личностное совершенствование, осуществляемое с помощью нормативного ядра самокоррекции и самоконтроля, потенциально за счет поля максимальной активной деятельности и эффективной коммуникации» [37, с. 186].

Представленная Н.Г. Григорьевой модель саморазвития личности позволяет говорить о поэтапном восхождении человека к целенаправленному саморазвитию.

Каждый последующий этап модели не обязательно следует из предыдущего, так как путь восхождения не является простым. Однако все этапы диалектически объединены. Поэтому можно рассматривать жизненную деятельность человека как цепь актов реализации этапов восхождения к сознательному саморазвитию [42, с.97].

Д.А. Леонтьев имеет иной подход к саморазвитию как к специальному управлению собственным развитием. Саморазвитие он определяет как «целенаправленное многомерное самообменование личности, служащее цели ее максимального духовно-нравственного и деятельностно-практического самообогащения и саморазвития; самостоятельное саморазвитие для

продуктивной самореализации в изменяющихся условиях и успешной реализации своей социальной судьбы» [41, с.152].

Личность является саморазвивающейся системой, в которой можно различать функциональные состояния. Переход от одного состояния к другому способствует развитию личности в определённом направлении: физиологическом (стремление к совершенству тела); психологическом (стремление к сознательному развитию психических процессов); социальном и духовном (стремление к функциональной реализации) [43, с.122].

В исследованиях В.Г. Селевко, Г.А. Кузнецова, В.Г. Кузнецова, саморазвитие рассматривается как изменение и управление его целостной сущностью, а цели, направления и средства изменения выбираются индивидом самостоятельно и свободно [45, с.125].

Ж.С. Мамедова видит сущность саморазвития в целенаправленной самокоррекции себя в соответствии с целями деятельности и жизни [44, с.380].

Саморазвитие личности – это интегративный процесс. Существуют различные подходы к структуре саморазвития. Некоторые авторы, например А.И. Титаренко, рассматривают этот процесс как трехкомпонентный, включающий рефлексия, саморегуляцию, компонент развивающегося взаимодействия, «который находит свое выражение в способности индивида находить условия для своего развития». [46, с.36]

В.Н. Мясищев включил в саморазвитие личности процессы самоопределения как выбор и осознанное постановка целей, самореализацию как творческую реализацию своих целей и самореабилитацию как способность восстанавливать свои потребности и энергию [47, с.36].

К.В. Островская рассматривает саморазвитие как специфический процесс, разворачивающийся во времени и пространстве человеческой деятельности. Ученый описывает саморазвитие через процессы самоутверждения, самосовершенствования и самореализации, определяя при

этом механизмы саморазвития: самопринятие и самопрогнозирование [49, с. 99].

Многие исследователи выделяют характерные особенности обучающихся колледжа, которые проявляются в рамках определенной системы воспитательного мероприятия, распространенность и повторяемость которой говорит о том, что это не может быть случайностью: не все обучающиеся колледжа открыто, по крайней мере с точки зрения внешнего мира, стремятся к своим собственным проявлениям, оставаясь потребителями образовательной информации, предоставляемой преподавателем, некоторые обучающиеся колледжа берут на себя ответственность за результаты обучения [50, с.97].

Полный цикл формирования ценностных ориентаций может включать следующие этапы:

- представление ценностей учащемуся;
- личная осведомленность о ценностных ориентациях;
- принятие ценностных ориентаций;
- реализация ценностных ориентиров в деятельности и поведении;
- фиксация ценностных ориентаций в направлении личности и их воплощение в качество личности;
- актуализация потенциальных ценностных ориентаций, состоящих в качестве личности подростка [51, с.124].

Представление ценностей обучающемуся может осуществляться как в специально созданных условиях взаимодействия, так и в повседневном общении. Основным способом представления ценностей является повседневная образовательная деятельность в классе и внеклассные занятия, взаимодействие «учитель-педагог» во всевозможных проявлениях и сочетаниях. Главным человеком, создающим аксиологические ситуации и представляющим ценности образования и человеческих отношений, является

педагог, чей внутренний мир и профессиональная культура проникнуты духом ценностей и служат своеобразным ориентиром для ученика.

Осведомленность о ценностях начинается сразу же после предъявления и осуществляется постепенно. Оно включает в себя понимание содержания ценностных ориентиров, действий, основанных на них, способов осуществления этих действий и прогнозирования возможных результатов. Таким образом формируется сознательный импульс, стимул, побуждающий к необходимым проявлениям личности и развитию значимых качеств. Ценностные ориентации уже на этом этапе приобретают свойство осознания и выполняют руководящую функцию в выборе приоритетов деятельности.

Для того чтобы представленные ценностные ориентации стали мощной движущей силой, они должны быть внутренне приняты субъектом. Принятие осознанных ценностных ориентаций осуществляется в условиях их отождествления со смысловыми и ценностными образованиями человека, в процессе соотношения представленных ценностных ориентаций с иерархией субъективно значимых личностных ценностей. Очень важным моментом на этом этапе является процесс включения ценностных ориентаций в структуру значимых человеческих отношений. В то же время ценностные ориентации начинают выполнять семантическую функцию и являются не только центром смысла, но и серьезной основой организации деятельности.

На этапе реализации ценностные ориентации должны демонстрировать свой потенциал, показывать весь спектр возможностей, психолого-педагогическое содержание. На этом этапе ценностные ориентации уже обладают свойствами побуждения, осмысления, осознания, и показать такое свойство, как эффективность. В рамках этого этапа ценностные ориентации должны выделять такие функциональные особенности, как насыщенность гуманистическим потенциалом и удовлетворение личных интересов.

Особое внимание следует уделить закреплению ценностных ориентаций. Для того чтобы представленные ценностные ориентации стали

собственностью личности, человек должен многократно осмыслить их сущность и смысл и постоянно воплощать их в своей деятельности и поведении. Этот этап уникален тем, что ценностные ориентации, пройдя через новый качественный процесс раскрытия потенциальных возможностей, приобретают свойство потенциальной оперативности. Возврат к ценностным ориентациям в различных жизненных ситуациях позволяет стимулировать их способность к актуализации в современных социокультурных условиях.

Актуализация ценностных ориентаций потенциала должна происходить как сознательно, так и бессознательно при определенной внешней и внутренней необходимости. Этот этап завершает цикл формирования ценностных ориентаций [52, с. 25].

В поисках причин этого явления мы обратились к анализу характера образовательной и познавательной деятельности обучающихся колледжа, а также их собственной педагогической практики, опыта других преподавателей.

Эмпирическое обобщение позволило предположить, что причиной слабой претензии на успех самореализации, саморазвития личности может быть следующее: у обучающихся нет «самоорганизующегося сознания», мышление обучающихся не взаимодействует с содержанием изучаемого материала, интеллект «не вырастает» из собственного познавательного опыта. Поэтому возникла необходимость совершенствования системы учебной и познавательной деятельности для саморазвития [53, с. 55].

Таким образом, в рамках рассмотрения особенностей формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа, нами было определено, что этот процесс в рамках среднего учебного заведения имеет определенные трудности в рамках формирования. Основными трудностями являются такие как отсутствие самостоятельности и инициативы, отсутствие творческого подхода в рамках учебной деятельности.



#### **1.4 Активные методы формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа**

Проблема профессионального и личностного развития в процессе обучения в колледже становится все более актуальной в современной науке и практике. Однако большинство выпускников колледжей зачастую не готовы к практической работе в постоянно меняющихся условиях. Методы профессиональной подготовки во многих образовательных учреждениях характеризуются устойчивым сохранением существующих традиционных подходов к обучению и подготовке обучающихся колледжа по готовым учебным планам и программам. Такой подход ориентирован на информационное и иллюстративное построение образовательного процесса и передачу готовых знаний и навыков, которые не могут дать обучающемуся целостного представления о сфере его профессиональной самореализации [52, с.25].

В настоящее время в образовательной деятельности организаций образования внедряются новые технологии, методы и приемы, используются активные методы формирования ценностей, в том числе проектная методика. Это связано с тем, что образовательная система, в которой обучающийся является объектом изучения, теряет свою актуальность. На смену ей приходит другая система, в которой обучающиеся могут проявить свои таланты и индивидуальность, научиться выбирать и принимать решения.

Методы формирования ценностей - пути совместной деятельности педагога-психолога и обучающегося, направленные на достижение их образовательных и воспитательных целей [53, с.47].

Сущность методов формирования ценностей рассматривается как целостная система в комплексе способов, обеспечивающих педагогически адекватную организацию образовательной и познавательной деятельности обучающихся.

За прошедшее десятилетие перед исследователями стояла задача формирования ценности саморазвития обучающихся через активные методы обучения в средних специальных учебных заведениях (в том числе в условиях колледжа) например, некоторые рассматривают активные методы как средство профессионального самоопределения и подготовки кадров, другие изучают психологические условия применения активных методов обучения и формирования ценности саморазвития по мере подготовки будущих специалистов, третьи – рассматривают возможность создания мотивационного вовлечения обучающихся средних специальных учебных заведений в учебную деятельность как фактор адаптации к профессии.

Активные методы обучения - один из способов формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа. Активные методы обучения, и в частности метод, связанный с их проектной деятельностью, позволяют направить учащегося на самостоятельную работу, способствуя развитию его способности к аналитическому мышлению, способности работать самостоятельно, а также в группе, а также умения правильно представлять свою работу.

Активный метод обучения - форма взаимодействия, при котором педагог и обучающиеся взаимодействуют друг с другом вовремя, а обучающиеся здесь не пассивные слушатели, а активные участники [48, с.136]. При использовании активных методов формирования ценности обучающегося с пассивного участника он становится активным участником образовательного процесса. Эта новая роль и ее особенности позволяют сформировать активную личность, обладающую всеми необходимыми навыками и качествами современного, успешного человека [56, с. 23].

Активное формирование ценности - это организация и управление учебным процессом, целью которого является полная активизация учебной и познавательной деятельности обучающихся посредством широкого, желательно сложного, использования как педагогических, так и

организационно-управленческих инструментов. Активация формирования ценности может идти как путем совершенствования форм и методов обучения, так и путем улучшения организации и управления процессом обучения в целом.

Особенности активных методов обучения заключаются в следующем [53, с.12]:

- побуждение учащегося к совершенствованию мыслительной активности к процессу обучения;
- ориентация на самоприобретение учащимися;
- самостоятельная творческая разработка решений;
- развитие мышления, формирование практических навыков;
- повышение уровня мотивации и эмоциональности обучающихся.

Активные методы обучения включают в себя:

1. Мозговой штурм (мозговой штурм, мозговой штурм) - широко используемый способ генерации новых идей для решения научных и практических задач. Его целью является организация коллективной мыслительной деятельности для поиска нетрадиционных путей решения проблем.

2. Деловая игра - метод имитации ситуаций, имитирующих профессиональную или иную деятельность, путем игры по заданным правилам.

3. «Круглый стол» - метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности обучающихся, позволяющая закрепить ранее полученные знания, заполнить недостающую информацию, сформировать умение решать задачи, укрепить позиции, обучить культуре обсуждения.

4. Анализ конкретных ситуаций (кейс-стади) является одним из наиболее эффективных и распространенных методов организации активной познавательной деятельности обучающихся. Метод case-study развивает

умение анализировать нерафинированные жизненные и производственные проблемы. Столкнувшись с конкретной ситуацией, учащийся должен определить, есть ли проблема, что это такое, и определить свое отношение к ситуации.

5. Обучение решению проблемы - это форма, в которой процесс приближается к поисковой и исследовательской деятельности. Успешное решение проблемы обучения обеспечивается совместными усилиями преподавателя и обучающихся. Основная задача преподавателя - не столько донести информацию, сколько вовлечь обучающихся в объективные противоречия развития научных знаний и путей их решения. В сотрудничестве с преподавателем обучающиеся «открывают» новые знания и усваивают теоретические особенности той или иной науки.

6. Тренинговое занятие - это форма специально организованного общения, эффект от которого основан на активных методах групповой работы. Во время таких занятий успешно решаются многие проблемы развития личности подростка и старшеклассника, которые преподаватель не в состоянии решить никаким другим способом. Однако, здесь необходимо уточнить - речь идет не о тренингах в полном смысле этого слова, а о тренинговых занятиях [26, с.123].

7. Проектный метод - как один из методов активного обучения, проектный метод был создан с целью активизации образовательного процесса в плане стимулирования самостоятельной работы обучающихся. В процессе его применения в учебном процессе, метод проектов показал высокую производительность.

Данный метод Б. В. Гузеев рассматривает как «одно из возможных решений проблемы превращения учащегося в субъект образовательной деятельности, развития его познавательных потребностей и мотивов» [48, с.136].

За последние 10-15 лет одной из наиболее распространенных форм психологической практики стал психологический тренинг. Таким образом, различные формы психологического тренинга в обычном сознании часто противопоставляются теоретическим, академическим знаниям как знаниям, которые не приносят непосредственной практической пользы.

Анализ педагогико-психологических работ показал, что есть несколько подходов, характеризующих сущность тренинга и возможность его применения.

Наиболее точное определение тренинга дано Ю.Н. Емельяновым «тренинг - группа активных методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности» [19, 167 с.].

Л. А. Петровская характеризует тренинг как средство, с помощью которого возможно направленное воздействие на развитие социальных установок, знаний, умений и опыта в области межличностного общения [48, 168 с.].

Е.В. Коротаева, исследуя процессы взаимодействия, тренинг определяет как специальный тренировочный режим; как процесс получения навыков и умений в какой-либо области [26, 204 с.].

С.И. Макшанов отмечает, что тренинг есть многофункциональный метод, позволяющий преднамеренно изменить феномены человека или группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [23, 44 с.].

Рассматривая тренинг с психолого-педагогической точки зрения - это система специально созданных условий, при которых происходит субъективация объектов обучения, т.е. объекты обучения овладевают соответствующими формами развития деятельности и переходят на уровень саморазвития. С педагогической точки зрения тренинг - это система взаимосвязанных способов педагогического воздействия на обучающихся в

целях выработки у них устойчивых умений, навыков определенных видов деятельности [26, 204 с.].

В процессе тренинга приобретаются новые возможности личности, расширяется опыт жизни, вырабатываются наиболее эффективные стратегии поведения.

Тренинг, является интерактивным методом обучения, он позволяет обучающимся вместе с получением информации, уточнить непонятные моменты, задать вопросы, и закрепить приобретенные в практической деятельности знания. Как уже нам известно, основой тренинга является приобретение собственного опыта участниками.

С точки зрения содержания: задачи, решаемые средствами тренинга, широки и разнообразны, и, следовательно, разнообразны и сами формы тренинга. Все формы можно разделить на два больших класса: 1) ориентированные на развитие специальных умений 2) нацеленное на углубление опыта анализа ситуаций общения

Большое преимущество тренинговой формы проведения занятий - это высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности. Тренинг применяется с целью коррекции поведения, улучшения отношений между коллегами, членами различных групп, коррекции дезадаптации и т.д. В зависимости от этого тренинг приобретает специфические формы: ролевое обучение, тренинг сензитивности, групповой анализ оценок и самооценок, невербальные методики и другие его формы.

Ролевой тренинг - символическая деятельность, решающая конкретные прикладные личностные или групповые задачи тренинга, моделирующая и преобразующая реальность, отличающаяся высокой степенью спонтанности и свободы, но протекающая в рамках четко заданных инструкций, правил, времени и под руководством педагога - тренера.

Перцептивно-ориентированный тренинг направлен на выработку умения воспринимать себя и других, повышает чувствительность и интерес к другому человеку. Здесь участники учатся уточнять представления о себе через оценку других, сопереживать, соучаствовать, принимать друг друга такими, какие они есть.

Тренинг сензитивности - участники самостоятельно организуют свои отношения при опоре на обратную связь к улучшению понимания себя и других, без апелляции к прошлому, нередко путем проб и ошибок.

Ситуационный тренинг направлен на формирование конкретных социальных умений в ходе проигрывания конкретных эпизодов до тех пор, пока умения не будут выполнены удовлетворительно [26, 204 с.].

У тренинга помимо формы также имеются методы. Все методы тренинга характеризуются: во-первых - ориентацией на широкое использование эффекта группового взаимодействия; во-вторых - реализацией принципа активности обучающегося через включение в обучение элемента исследования; в-третьих - методы тренинга своеобразный вариант обучения на паттернах. Все методы тренинга можно классифицировать на две пересекающиеся группы: метод ролевых игр, групповые дискуссии.

Групповые дискуссии или групповое обсуждение используется в основном в форме анализа конкретных ситуаций и группового самоанализа. Цель данной формы дискуссии: поставить участника перед ситуацией определенных психологических отношений, побудить испробовать вероятные и допустимые в предложенной конкретной ситуации решения и выбрать наиболее целесообразную форму поведения. Н.А. Селиванов отмечает, что данный метод позволяет извлекать из анализа определенных ситуаций конкретные решения и общие подходы к решению проблем, и тем самым выработать готовность к психологически верным действиям в подобных обстоятельствах.

Достоинства данного метода - это создание благоприятных условий для активизации творческих возможностей, проявление инициативы, свобода действий, повышение мотивации обучения, что в свою очередь положительно влияет на формирование компетенции профессионального саморазвития, в частности на мотивационный и рефлексивно-регулятивный компоненты.

Ролевая игра моделирует жизненные ситуации, закрепляет свойства, качества, состояния, способности, умения, необходимые личности для реализации социальных, творческих, профессиональных функций. Во время игры возникает новообразование - состояние личностного переживания игровых впечатлений, остающихся в опыте личности, которое способно возникать в сходных ситуациях. В ролевых играх обучающиеся получают возможность развивать профессиональную наблюдательность, посмотреть на ситуацию глазами партнера, учиться узнавать намерения других людей по манере поведения, высказывать личную точку зрения на то, каким образом надо решать проблемную ситуацию, соотнести продемонстрированное в игре поведение с собственным поведением, что непосредственно формирует когнитивный, рефлексивно-регулятивный компоненты компетенции профессионального саморазвития.

Исходя из приведенного выше анализа сущностной характеристики тренинга, мы получили возможность выделить его функции:

1. Формирование умений и навыков определенного вида деятельности.
2. Диагностика, коррекция (при необходимости) умений, навыков.
3. Оптимизация процесса формирования профессиональных качеств у будущих специалистов.
4. Реализация личностного подхода и создание ситуации успеха для каждого участника тренингового занятия.



5. Организация деятельности будущих специалистов по профессиональному самовоспитанию, самоактуализации, самообразованию, саморазвитию.

6. Реализация способности адекватного познания себя и других людей.

Тренинговая работа, учитывающая возрастные, индивидуальные, социокультурные особенности обучающихся, может выступать психолого-педагогическим условием формирования ценности саморазвития будущих специалистов. Важным условием в процессе формирования ценности является то, что в процессе тренинговых занятий каждый студент постоянно производит оценку собственных действий по двум сравнительным шкалам: с одной стороны, он оценивает уровень своих достижений на основе сравнения себя с другими, с другой стороны, он оценивает свои актуальные успехи и неудачи, по сравнению с прошлым опытом, отмечая собственный рост или, напротив, спад, и намечает перспективы своего развития в будущем.

Психологический тренинг как инструмент-посредник, который человек использует в рамках данного культурного контекста для овладения своим поведением. В развертывании процесса динамики личности под воздействием тренинга выделяются три стадии: выявление и экстернализация неэффективных элементов поведения, создание нового синтетического стандарта эффективного поведения во внешней плоскости, интернационализация модифицированной формы поведения внутри себя. Весь процесс называется ремедированием существующего поведения с помощью новых, более совершенных инструментов (таких как ритуалы, культурные сценарии и т.д.) [56, с.132].

Таким образом, среди всех методов формирования ценностных ориентаций, мы выбираем тренинг, по той причине, что он является наиболее действенным методом формирования определенных аспектов поведения и ценностных ориентаций. Основным достоинством данного метода является

возможность поделиться своим опытом в рамках формирования определенных ценностных ориентаций.

## **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

1. Анализ литературных источников показал, что обучающиеся представляет собой особую категорию населения, которая определяется наличием определенных характеристик, таких как общая учебная деятельность, возраст, наличие определенных психологических и социальных особенностей. Данный период в жизни человека характеризуется как оптимальный для развития качеств и свойств личности, формирования характера.

2. Ценность рассматривается как система функций, в которую входят такие структурные составляющие как ценностные ориентации и личностные смыслы. Без наличия ценностей невозможно формирование личности, т. к. они представляют собой неотъемлемый компонент ее структуры. Формирование личной системы ценностей, т. е. системы ценностных ориентаций личности, происходит постепенно в процессе социализации человека. Процесс формирования ценностных ориентаций течет наиболее активно в ходе образовательного процесса и личностно-деятельностной практики.

3. В рамках рассмотрения особенностей формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа, нами было определено, что этот процесс в рамках среднего учебного заведения имеет определенные трудности в рамках формирования. Основными трудностями являются такие как отсутствие самостоятельности и инициативы, отсутствие творческого подхода в рамках учебной деятельности.

4. Среди всех методов формирования ценностных ориентаций, мы выбираем тренинг, по той причине, что он является наиболее действенным

методом формирования определенных аспектов поведения и ценностных ориентаций. Основным достоинством данного метода является возможность поделиться своим опытом в рамках формирования определенных ценностных ориентаций.

## **Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ САМОРАЗВИТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА**

### **2.1. Организация и методики эмпирического исследования процесса формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа**

Проведенный теоретический анализ по теме исследования актуализировал необходимость проведения эмпирического исследования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

**База исследования:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский колледж искусств и культуры».

В исследовании приняли участие 50 обучающихся колледжа в возрасте 17-19 лет, из них 38 девушек и 12 юношей. С целью апробации программы, разработанной по итогу проведения диагностики ценности саморазвития у обучающихся колледжа, нами были сформированы 2 группы испытуемых: экспериментальная и контрольная по 25 человек каждая.

Эмпирическое исследование включало в себя три этапа.

1. На первом этапе исследования был произведен теоретический анализ литературы по проблеме, сформирована выборка, подготовлен диагностический инструментарий, проведено тестирование ценности саморазвития у обучающихся колледжа (констатирующий этап исследования).

2. На втором этапе был разработан и апробирован тренинг, направленный на формирование ценности саморазвития у обучающихся колледжа (формирующий этап исследования).

3. На третьем этапе исследования было проведено повторное исследование ценности саморазвития у обучающихся колледжа с целью оценки эффективности проведенного тренинга (контрольный этап исследования).

**Методики исследования:**

*1. Опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин).*

Цель: выявление терминальных ценностей или жизненных целей.

Теоретические основания. Опросник основан на том, что жизненные сферы в некоторой степени имеют для разных людей различную степень значимости, что в каждой из них реализуются желания и стремления, которые выступают как один из компонент его направленности личности.

С помощью методики можно оценить общую выраженность каждой из восьми терминальных ценностей или жизненных целей:

- 1) собственный престиж;
- 2) высокое материальное положение;
- 3) креативность;
- 4) активные социальные контакты;
- 5) развитие себя;
- 6) достижения;
- 7) духовное удовлетворение;
- 8) сохранение собственной индивидуальности.

Опросник состоит из 80 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по 5-балльной шкале Ликкерта (1 – не имеет никакого значения, 2 – небольшое значение, 3 – определенное значение, 4 – важно, 5 – очень важно).

Подсчет сырых баллов производится в соответствии с ключом. Полученные оценки в баллах по таблицам норм переводятся в стены.

Интерпретация проводится согласно следующим критериям оценки: 1–3 стенов – низкий уровень; 4–6 стенов – средний; 7–10 стенов – высокий уровень (Приложение А).

## *2. Методика направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан).*

Цель: определение направленности личности на саморазвитие.

Теоретические основания. Саморазвитие рассматривается в качестве самостоятельного целенаправленного и самоорганизованного движения в сторону сознательно поставленной цели. В таком случае цели задаются как произвольные (или внешние по отношению к системе психологических характеристик индивида). Они могут быть сформированы социальными установками и восприняты субъектом (интериоризованы им) как важные, значимые для его развития. Сознательная направленность на саморазвитие складывается вследствие интериоризации внешних к индивиду требований, соотнесения их с собственными целями развития.

Опросник состоит из 16 утверждений. Испытуемому предлагается оценить утверждения по 3-хбалльной шкале, отразив свое отношение к действию и частоту его выполнения. Чем выше оценка, тем лучше его отношение к поступку и тем чаще испытуемый его выполняет.

При обработке данных подсчитывается балл, отражающий склонность к саморазвитию (сумма баллов в левой колонке). Суммарный балл может находиться в пределах от 10 до 48. Затем подсчитывается балл, отражающий проявление готовности к саморазвитию в поведении школьника (сумма баллов в правой колонке).

Далее подсчитывается выраженность склонности к саморазвитию, умножив оценки по отношению и частоте. Полученный результат делится на количество заполненных школьником пунктов. Оценки могут варьировать в интервале от 10 до 144 баллов. Далее полученные данные сопоставляются с нормативными показателями.

Интерпретация уровней:

I уровень – очень высокий уровень готовности к саморазвитию. Нередко свидетельствует о стремлении давать социально желательные ответы или о недостаточной критичности по отношению к себе;

II уровень – высокий уровень готовности к саморазвитию. В раннем юношеском возрасте свидетельствует о соответствии социально-психологическому нормативу;

III уровень – средний уровень. Данный результат часто связан с существенным расхождением между положительным отношением к действиям по саморазвитию и их реализацией в поведении. Такие школьники переживают недостаток средств саморазвития;

IV уровень – низкий уровень;

V уровень – очень низкий уровень;

Последние два уровня свидетельствуют о необходимости проводить со школьниками специальную работу, побуждая их к саморазвитию (Приложение А).

*3. Тест направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б. Дерманова).*

Цель: изучение направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах.

Теоретические основания. Саморазвитие авторы методики определяют в качестве сложного процесса, включающего как спонтанный личностный рост, так и целенаправленные тенденции развития себя. Первая установка представлена преимущественно мотивом интереса; вторая – мотивом важности. Саморазвитие личности неразрывно связано с основными событиями жизненного пути и обращено к внутренней стороне развития личности.

Жизненные сферы, выделяемые авторами теста: семейная, профессиональная, сфера образования, сфера социальных отношений,

нравственная, эстетическая, сфера увлечений, самоуправления, физическая и духовная.

Авторы разработали два варианта опросника: для подростков и для взрослых. В нашем исследовании был использован подростковый вариант. Опросник состоит из 10 утверждений (отражающих жизненных сфер), которые испытуемый оценивает по 7-балльной шкале сначала по степени выраженности его интересе, затем – по степени важности.

При обработке результатов подчитывается 2 интегральных показателя: «интересно» и «важно». Интегральный показатели интереса предполагает суммирование всех баллов по оценке интереса в каждой из жизненных сфер. Интегральный показатель важности предполагает суммирование всех баллов по оценке важности в каждой из жизненных сфер.

Критерий оценки:

- высокие показатели – 51-70 баллов;
- средние показатели – 30-50 баллов;
- низкие показатели – 7-29 баллов (Приложение А).

Методы математико-статистической обработки данных были использованы для выявления значимых различий между показателями одной выборки до и после коррекционной работы применялся Т-критерий Вилкоксона, позволяющий установить направленность и выраженность изменений показателей на одной и той же выборке испытуемых. Данный критерий был выбран потому, что он соответствует цели исследования, соответствует ограничениям, позволит показать динамику показателей по исследуемым явлениям после проведения тренинга.

Процедура исследования: исследование проводилось в групповой форме в письменном виде. Испытуемым были зачитаны инструкции к опросникам, предложены бланки для ответов.

Таким образом, для достижения поставленной цели нами сформирована программа экспериментального исследования, включающая



констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Выбранные методики позволяют определить ценность саморазвития в структуре ценностных ориентаций обучающихся колледжа, их склонность и готовность к саморазвитию, а также ценность саморазвития в определенных жизненных сферах.

## 2.2. Анализ результатов сформированности ценности саморазвития у обучающихся колледжа на констатирующем этапе

С целью определения актуального уровня сформированности ценности саморазвития у обучающихся колледжа был проведен констатирующий этап исследования. На данном этапе исследования приняли участие экспериментальная (25 человек) и контрольная (25 человек) группы.

Для выявления места ценности саморазвития в структуре ценностных ориентаций обучающихся колледжа был использован опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин). Полученные нами результаты исследования по методике представлены в сводных таблицах экспериментальной и контрольной групп (Приложение Б).

Результаты исследования места ценности саморазвития в структуре ценностных ориентаций обучающихся колледжа представлены в **таблице 1**.

Таблица 1

Ценностные ориентации обучающихся колледжа

<i><b>Терминальные ценности</b></i>	<i><b>ЭГ</b></i>		<i><b>КГ</b></i>	
	<i><b>Ср.зн.</b></i>	<i><b>Ст.откл.</b></i>	<i><b>Ср.зн.</b></i>	<i><b>Ст.откл.</b></i>
Собственный престиж	7,7	1,49	7,5	1,56
Высокое материальное положение	7,6	1,42	7,0	1,57

Продолжение таблицы 1

Креативность	5,9	1,47	6,2	1,64
Активные социальные контакты	6,0	1,68	6,0	1,49
Развитие себя	3,8	1,54	4,1	1,68
Достижения	7,3	1,70	7,4	1,75
Духовное удовлетворение	5,3	1,14	5,6	0,87
Сохранение собственной индивидуальности	2,8	1,83	3,3	1,95

Окончание таблицы 1

Согласно результатам, представленным в таблице 1, преобладающими терминальными ценностями обучающихся экспериментальной группы являются: собственный престиж (среднее значение 7,7), высокое материальное положение (среднее значение 7,6), достижения (среднее значение 7,3),

Высокая значимость ценности собственного престижа свидетельствует о том, что обучающиеся колледжа стремятся к признанию, уважению, одобрению со стороны окружающих. У них отмечается сильная заинтересованность во мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении собственного поведения. Эти тенденции обуславливают поведение обучающихся колледжа.

Обучающиеся колледжа весьма ценят высокое материальное положение и стремятся к более высокому уровню материального благосостояния. У них отмечается убежденность в том, что материальный достаток – это главное условие жизненного благополучия. Высокое стремление к материальному благосостоянию у этих обучающихся колледжа выступает в качестве основания для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

Высокая значимость ценности «достижения» говорит о том, что обучающиеся колледжа стремятся к достижению, к постижению конкретных

и ощутимых результатов в разные периоды жизни. Они склонны тщательно планировать свою жизнь, ставить конкретные цели на каждом ее этапе и считать, что главным в жизни является добиться этих целей. Большое количество жизненных достижений у этих обучающихся выступает в качестве критерия для высокой самооценки.

В экспериментальной группе средние показатели выявлены по следующим шкалам: креативность (среднее значение 5,9), активные социальные контакты (среднее значение 6,0), духовное удовлетворение (среднее значение 5,3). Это говорит о том, что ценности креативности, активных социальных контактов и духовного удовлетворения занимают промежуточное положение в системе ценностей обучающихся колледжа.

Умеренно выраженная ценность креативности свидетельствует о стремлении обучающихся колледжа к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. У обучающихся колледжа стремление к установлению благоприятных межличностных отношений с окружающими людьми.

Для них умеренную значимость имеют человеческие взаимоотношения, общение с другими людьми. У обучающихся колледжа умеренно выражено стремление к получению морального удовлетворения во всех сферах собственной жизни.

В экспериментальной группе низкие показатели выявлены по ценностям развития себя (среднее значение 3,9) и сохранения индивидуальности (среднее значение 2,8). Это указывает на невысокую выраженность у обучающихся колледжа заинтересованности в объективной информации о своих способностях, прочих характеристиках своей личности, сохранении неповторимости и своеобразия собственной личности, своих взглядов и стиля жизни.

В контрольной группе преобладающими терминальными ценностями являются: собственный престиж (среднее значение 7,5), достижения (среднее значение 7,4), высокое материальное положение (среднее значение 7,0).

Средние показатели в контрольной группе выявлены по следующие шкалам: креативность (среднее значение 6,2), активные социальные контакты (среднее значение 6,0), духовное удовлетворение (среднее значение 5,6).

В контрольной группе низкие показатели выявлены по ценностям развития себя (среднее значение 4,1) и сохранения индивидуальности (среднее значение 3,3).

Сравнивая результаты исследования терминальных ценностей в экспериментальной и контрольной группах можно отметить схожесть. Лишь показатели среднего значения несколько отличаются.

Наглядно результаты исследования терминальных ценностей у обучающихся колледжа отражены на **рисунке 1**.

Рисунок 1



Таким образом, можно сделать вывод о том, что ценность саморазвития занимает низкую позицию в системе ценностных ориентаций обучающихся колледжа. Они слабо заинтересованы в объективной информации об особенностях своего характера, способностях и других качества собственной личности. Обучающиеся колледжа практически не стремятся к самосовершенствованию, полагают, что потенциальные возможности людей ограничены и в жизни добиваться наиболее полной из реализации не особенно важно. У них выше ценности достижения, собственного престижа, высокого материального положения, креативности, активных социальных контактов, духовного удовлетворения, чем ценность саморазвития.

Для определения уровня готовности к саморазвитию была использована методика направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан). Полученные нами результаты исследования по методике представлены в сводных таблицах экспериментальной и контрольной групп (Приложение Б).

Результаты исследования уровня готовности к саморазвитию обучающихся колледжа представлены в **таблице 2**.

Таблица 2

Уровень готовности к саморазвитию обучающихся колледжа

<i><b>Уровень</b></i>	<i><b>ЭГ</b></i>		<i><b>КГ</b></i>	
	<i><b>Кол-во чел</b></i>	<i><b>%</b></i>	<i><b>Кол-во чел</b></i>	<i><b>%</b></i>
Очень высокий	1 чел.	4%	2 чел.	8%
Высокий	4 чел.	16%	5 чел.	20%
Средний	9 чел.	36%	9 чел.	36%
Низкий	8 чел.	32%	6 чел.	24%
Очень низкий	3 чел.	12%	3 чел.	12%

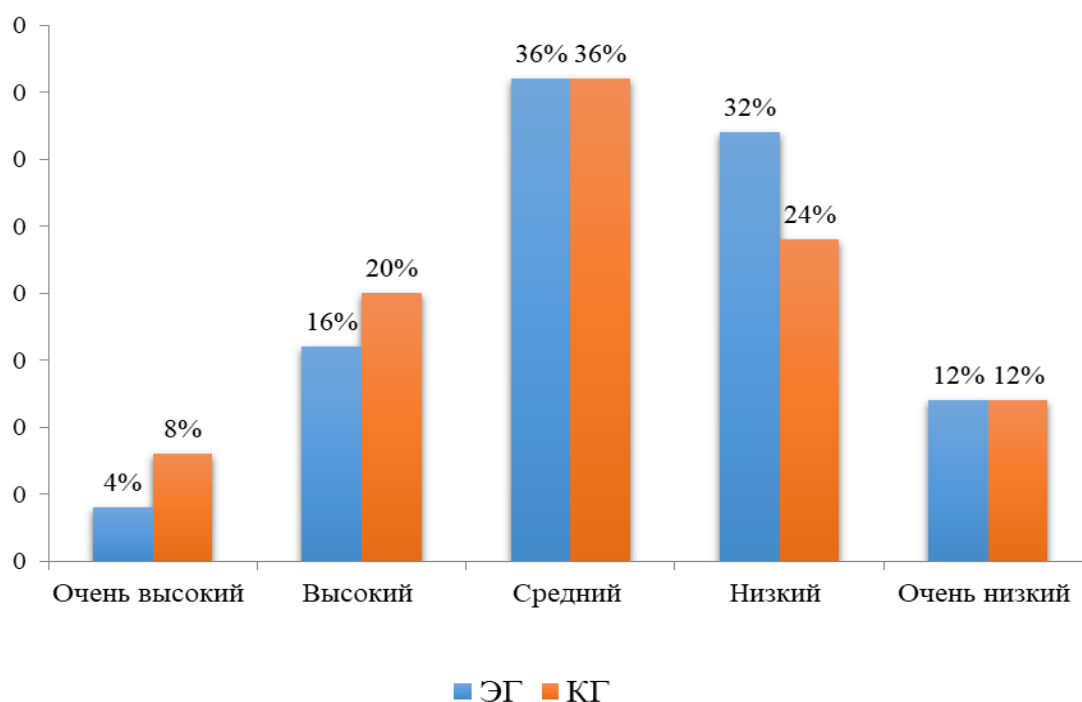
Согласно результатам, представленным в таблице 2, очень высокий уровень готовности к саморазвитию выявлен у 4% обучающихся экспериментальной и 8% обучающихся контрольной группы. Эти обучающиеся отличаются недостаточной критичностью по отношению к себе. Кроме того, они могут отличаться склонностью давать социально желательные ответы, чтобы казаться лучше в глаза окружающих.

Высокий уровень готовности к саморазвитию выявлен у 16% обучающихся экспериментальной и 20% обучающихся контрольной группы. Эти обучающиеся готовы к развитию собственных качеств. Такой уровень свидетельствует о соответствии социально-психологическому нормативу в раннем юношеском возрасте.

Средний уровень готовности к саморазвитию выявлен у 36% обучающихся экспериментальной и 36% обучающихся контрольной группы. Для этих обучающихся характерным является существенно расхождение между положительным отношением к действиям по саморазвитию и их реализацией в собственном поведении. Эти обучающиеся переживают недостаток средств саморазвития.

Низким уровнем готовности к саморазвитию обладают 32% обучающихся экспериментальной и 24% обучающихся контрольной группы, очень низкий уровень готовности выявлен у 12% обучающихся экспериментальной и 12% обучающихся контрольной группы. Этих обучающихся колледжа необходимо включить в специальную работу, побуждая их к саморазвитию. Готовность к саморазвитию, как установка на действия, включает в себя ценность саморазвития.

Наглядно результаты исследования терминальных ценностей у обучающихся колледжа отражены на **рисунке 2**.

**Уровень готовности к саморазвитию обучающихся колледжа**

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство обучающихся колледжа проявляют умеренно выраженную готовность к саморазвитию. Обучающиеся колледжа положительно относятся к действиям по саморазвитию, но у них отмечается недостаток средств для саморазвития. Потому они не могут реализовать действия по саморазвитию в собственном поведении.

Для выявления направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах у обучающихся был использован тест направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б. Дерманова). Полученные нами результаты исследования по методике представлены в сводных таблицах экспериментальной и контрольной групп (Приложение Б).

Результаты исследования направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах обучающихся колледжа представлены в **таблице 3**.

Таблица 3

Направленность на саморазвитие в различных жизненных сферах  
обучающихся колледжа

<i><b>Жизненные сферы</b></i>	<i><b>ЭГ</b></i>		<i><b>КГ</b></i>	
	<i><b>Кол-во чел</b></i>	<i><b>%</b></i>	<i><b>Кол-во чел</b></i>	<i><b>%</b></i>
Образование	2 чел.	8%	4 чел.	16%
Профессиональная	2 чел.	8%	3 чел.	12%
Социальная	4 чел.	16%	5 чел.	20%
Семейная	2 чел.	8%	1 чел.	4%
Увлечения	4 чел.	16%	2 чел.	8%
Нравственная	0 чел.	0	1 чел.	4%
Эстетическая	1 чел.	4%	0 чел.	0
Физическая	6 чел.	24%	3 чел.	12%
Сфера самоуправления	2 чел.	8%	3 чел.	12%
Духовная	2 чел.	8%	3 чел.	12%

Согласно результатам, представленным в таблице 3, на саморазвитие в сфере образование ориентированы 8% обучающихся экспериментальной и 16% обучающихся контрольной группы - им нравится учиться и читать дополнительную литературу к той, что они получают в колледже, и важно развивать свои способности.

Направленность на саморазвитие в профессиональной сфере выявлена у 8% обучающихся экспериментальной и 12% обучающихся контрольной группы – им важно выбрать профессию в соответствии с их способностями и интересами.

Направленность на саморазвитие в социальной сфере выявлена у 16% обучающихся экспериментальной и 20% обучающихся контрольной группы – им нравится и важно учиться общаться, сотрудничать с другими людьми, развивать свои коммуникативные и организаторские способности.



Ориентированы на саморазвитие в семейной сфере 8% обучающихся экспериментальной и 4% обучающихся контрольной группы – им важно научиться понимать родителей, старших и младших членов семьи, поддерживать с ними доброжелательные отношения.

Направленность на саморазвитие в сфере увлечений выявлена у 16% обучающихся экспериментальной и 8% обучающихся контрольной группы – им важно открывать у себя те или иные способности, иметь хобби и широкий круг увлечений.

Ориентированность на саморазвитие в нравственной сфере увлечений выявлена у 4% обучающихся контрольной группы – им важно стараться быть честным со всеми людьми.

Направленность на саморазвитие в эстетической сфере выявлена у 4% обучающихся экспериментальной группы – им нравится и важно учиться чувствовать и понимать красоту природы, искусства, труда.

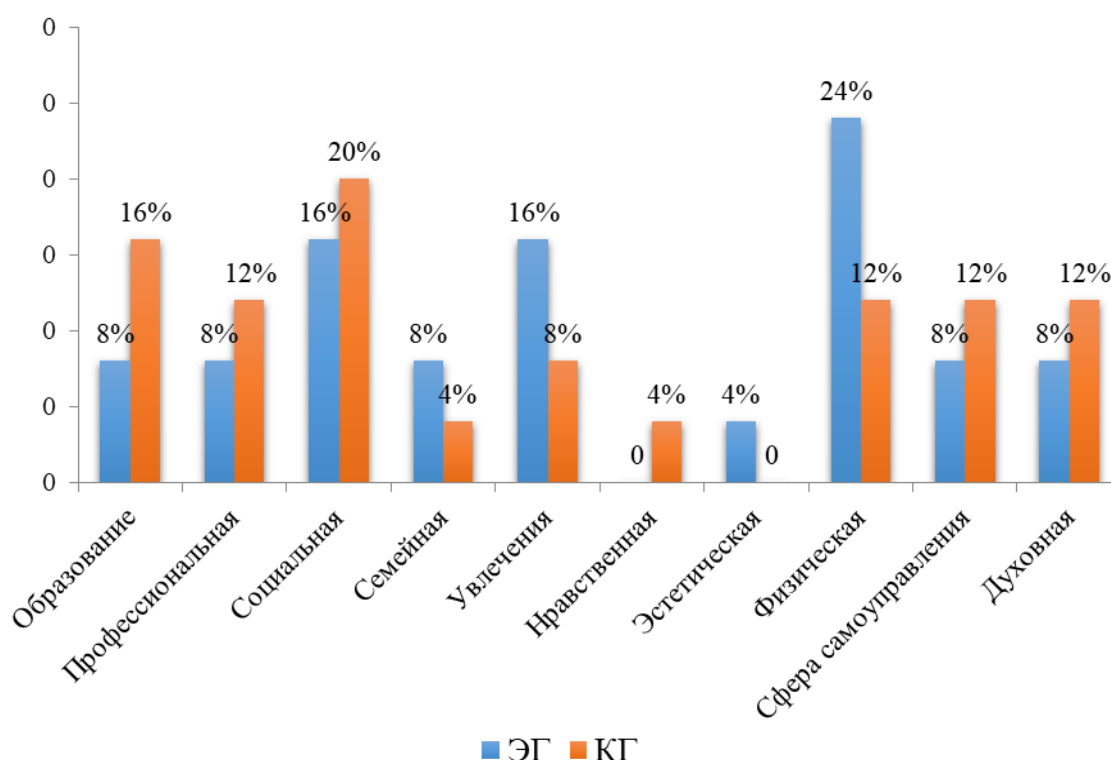
Ориентированы на саморазвитие в физической сфере 24% обучающихся экспериментальной и 12% обучающихся контрольной группы – им нравится и важно развивать свою физическую форму и заниматься спортом.

Направленность на саморазвитие в сфере самоуправления выявлена у 8% обучающихся экспериментальной и 12% обучающихся контрольной группы – им нравится и важно развивать свою волю, стараться быть требовательным к себе.

Ориентированы на саморазвитие в духовной сфере 8% обучающихся экспериментальной и 12% обучающихся контрольной группы – им нравится и важно искать цель жизни, а не плыть по течению.

Наглядно результаты исследования направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах обучающихся колледжа отражены на рисунке 3.

***Направленность на саморазвитие в жизненных сферах  
обучающихся колледжа***



Таким образом, можно сделать вывод о том, что большая часть обучающихся колледжа характеризуются направленностью на саморазвитие в социальной и физической сферах. Для них особенно значимо развивать у себя коммуникативные и организаторские способности в общении с другими людьми, а также развивать свою физическую форму в процессе занятий спортом. Развиваться в профессиональной сфере, которая в данный момент является наиболее актуальной для обучающихся, стремятся не многие. Обучающимися колледжа важно открывать у себя те или иные способности, иметь хобби и широкий круг увлечений. В сфере самоуправления немногие обучающиеся ориентированы развиваться, что указывает на невысокую ценность развития у себя волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, самообладания, самостоятельности и др.), и требовательности к себе.

Обобщая результаты констатирующего этапа исследования, можно сделать вывод о том, что ценность саморазвития занимает низкую позицию в системе ценностных ориентаций обучающихся колледжа. Они проявляют умеренно выраженную готовность к саморазвитию, положительно относятся к действиям по саморазвитию, но у обучающихся отмечается недостаток средств для саморазвития, что препятствует реализации действий по саморазвитию в собственном поведении. Развиваться в профессиональной сфере, которая в данный момент является наиболее актуальной для обучающихся, стремятся не многие. В сфере самоуправления немногие обучающиеся ориентированы развиваться, что указывает на невысокую ценность развития у себя воли и требовательности к себе.

Полученные результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о необходимости проведения с обучающимися колледжа целенаправленной работы, способствующей формированию ценности саморазвития.

### **2.3. Реализация программы тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа**

После констатирующего этапа исследования мы апробировали программу тренинга, направленную на формирование ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

Формирующий этап исследования в форме тренинга проводился с экспериментальной группой (25 человек).

**Цель тренинга:** формирование ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

**Задачи тренинга:**

- 1) повышение значимости ценности саморазвития;

- 2) повышение готовности к саморазвитию;
- 3) формирование установок на познание себя и развитие личностных качеств в различных жизненных сферах.

**Целевая аудитория:** обучающиеся колледжа.

**Продолжительность тренинга:** апробация тренинга осуществлялась на протяжении 6 месяцев. Общее количество часов: 36 часов.

**Режим работы:** длительность каждого занятия составляет 1,5 часа периодичностью 2 раза в неделю.

**Структура тренинга:** программа включает 24 занятия.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из 5 упражнений:

- 1) вводное упражнение, подготавливающее участников к основным упражнениям;
- 2) основные упражнения, направленные на развитие качеств и отработку навыков согласно цели занятия;
- 3) упражнение на рефлекссию, где участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Фрагменты разработанного апробированного нами тренинга (занятия №№ 1-6) представлены в Приложение В.

**Тематический план** программы тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа представлен в таблице 4.

Таблица 4

Тематический план тренинга формирования ценности саморазвития у  
обучающихся колледжа «Саморазвитие»

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цели занятия</b>	<b>Часы</b>
1	«Знакомимся заново»	Помочь участникам лучше узнать друг друга настроиться на доверительную работу	1,5
2	«Внутренние ресурсы»	Повышение готовности к саморазвитию	1,5
3	«Гибкость поведения»	Развитие коммуникативных способностей	1,5
4	«Жизненная траектория»	Развитие умения выстраивать свою жизненную траекторию в целях достижения наиболее высоких результатов	1,5
5	«Движение к цели»	Определение жизненных приоритетов, усиление ощущения направленности жизни	1,5
6	«Ценность собственного «Я»	Формирование установок на познание себя и развитие личностных качеств	1,5
7	«Кто Я»	Формирование навыков самопонимания	1,5
8	«Будущее»	Осознание ресурсов для самоизменения	1,5
9	«Я в глазах других»	Формирование установок на саморазвитие	1,5
10	«Уникальная личность»	Осознание себя как уникальной личности, способной к саморазвитию	1,5
11	«Самоанализ»	Развитие стремление к самоанализу	1,5

Продолжение таблицы 4

12	«Что я могу»	Повышение готовности к саморазвитию	1,5
13	«Сферы саморазвитие»	Формирование установок на саморазвитие	1,5
14	«Моя профессия»	Повышение значимости ценности саморазвития в профессиональной сфере	1,5
15	«Профессиональная деятельность»	Повышение значимости ценности саморазвития в профессиональной сфере	1,5
16	«Мое образование»	Повышение значимости ценности саморазвития в сфере образование	1,5
17	«Я все знаю»	Повышение значимости ценности саморазвития в сфере образование	1,5
18	«Духовность»	Повышение значимости ценности саморазвития в духовной сфере	1,5
19	«Сила Я»	Повышение значимости ценности саморазвития в духовной сфере	1,5
20	«Самоуправление»	Повышение значимости ценности саморазвития в сфере самоуправления	1,5
21	«Саморегуляции»	Повышение значимости ценности саморазвития в сфере самоуправления	1,5
22	«Мой мир»	Развитие стремление к самоанализу	1,5
23	«Ответственность за развитие Я»	Развитие интернальности, повышение ответственности за результаты работы над собой	1,5
24	«Подведение итогов»	Развитие рефлексии, навыков эмпатии.	1,5

Окончание таблицы 4

### Ожидаемые результаты:

- 1) У обучающихся повысилась значимость ценности саморазвития;

2) У обучающихся повысилась готовность к саморазвитию;

3) У обучающихся сформировались установки на познание себя и развитие личностных качеств.

Таким образом, нами была реализована программа тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа. Тренинг направлен на повышение значимости ценности саморазвития у обучающихся колледжа, повышение их готовности к саморазвитию, формирование установок на познание себя и развитие личностных качеств в различных жизненных сферах.

#### **2.4. Анализ эффективности использования тренинга как активного метода формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа**

С целью оценки эффективности апробированного тренинга нами было проведено повторное исследование ценности саморазвития у обучающихся колледжа. На данном этапе эксперимента приняли участие экспериментальная и контрольная группы.

Полученные результаты контрольного этапа эксперимента были обобщены в сводные таблицы и представлены в Приложении Г.

Для оценки значимости различий между результатами исследования ценности саморазвития у обучающихся колледжа до и после проведения тренинга был использован Т-критерий Вилкоксона.

Сравнительные результаты исследования ценности саморазвития у экспериментальной группы до и после проведения тренинга, полученные с помощью опросника терминальных ценностей (И.Г. Сенин), представлены в **таблице 5**.

**Результаты исследования ценности саморазвития у  
экспериментальной группы до и после проведения тренинга**

<i>Терминальные ценности</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Тэмп.</i>
Собственный престиж	7,7	7,7	31
Высокое материальное положение	7,6	7,5	5
Креативность	5,9	6,6	<b>66</b>
Активные социальные контакты	6,0	6,4	<b>6</b>
Развитие себя	3,8	4,8	<b>3</b>
Достижения	7,3	7,4	12
Духовное удовлетворение	5,3	5,5	94
Сохранение собственной индивидуальности	2,8	2,9	5

Согласно полученным результатам, представленных в таблице 5, в группе обучающихся колледжа, которые приняли участие в тренинге, ценность саморазвития стала занимать более высокую позицию в системе ценностей.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 66$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по ценности «креативность» до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилось стремление к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 6$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по ценности «активные социальные контакты» до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилось стремление к установлению взаимоотношений, общению с другими людьми.



Полученный результат ( $T_{Эмп} = 3$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по ценности «развитие себя» до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилось стремление к познанию себя и своих способностей, к развитию личностных характеристик.

По остальным ценностям значимых различий между показателями в экспериментальной группе не обнаружено. Это означает, что значимость остальных ценностей у обучающихся колледжа осталась примерно на том же уровне, что и до участия в тренинге.

Таким образом, в результате проведения тренинга с группой обучающихся колледжа можно сформировать ценности саморазвития. Участие в тренинге позволяет повысить у обучающихся колледжа стремление к познанию себя и своих способностей, к развитию личностных характеристик, а также стремление к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни.

Сравнительные результаты исследования ценности саморазвития у контрольной группы до и после проведения тренинга, полученные с помощью опросника терминальных ценностей (И.Г. Сенин), представлены в **таблице 6.**

Согласно полученным результатам, представленных в таблице 6, в группе обучающихся колледжа, которые не принимали участие в тренинге, ценность саморазвития осталась на прежнем уровне. Полученные в ходе контрольного этапа показатели ценности саморазвития у обучающихся контрольной группы остались неизменными.

Также была проведена повторная диагностика обучающихся колледжа экспериментальной и контрольной групп по методике направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан).

Таблица 6

**Результаты исследования ценности саморазвития у контрольной группы до и после проведения тренинга**

<i>Терминальные ценности</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Тэмп.</i>
Собственный престиж	7,5	7,5	-
Высокое материальное положение	7,0	7,0	-
Креативность	6,2	6,2	-
Активные социальные контакты	6,0	6,0	-
Развитие себя	4,1	4,1	-
Достижения	7,4	7,4	-
Духовное удовлетворение	5,6	5,6	-
Сохранение собственной индивидуальности	3,3	3,3	-

Сравнительные результаты исследования уровня готовности к саморазвитию у обучающихся колледжа до и после проведения тренинга представлены в **таблице 7**.

Таблица 7

**Результаты исследования уровня готовности к саморазвитию у экспериментальной группы до и после проведения тренинга**

<i>Уровень</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Тэмп.</i>
Уровень готовности к саморазвитию	51,4	53,2	<b>45</b>

Согласно полученным результатам, представленных в таблице 7, в группе обучающихся колледжа, которые приняли участие в тренинге, наблюдается положительная динамика в готовности к саморазвитию.

Полученный результат ( $T_{\text{Эмп}} = 45$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по уровню готовности к саморазвитию до и после проведения

тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысился уровень готовности к саморазвитию.

Таким образом, в результате проведения тренинга с группой обучающихся колледжа удалось повысить уровень готовности к саморазвитию. Значимость саморазвития у обучающихся напрямую связано с их готовностью к саморазвитию, так как она отражает установку на саморазвитие, положительное отношение к действиям по саморазвитию.

Сравнительные результаты исследования уровня готовности к саморазвитию у обучающихся контрольной группы до и после проведения тренинга представлены в **таблице 8**.

Таблица 8

**Результаты исследования ценности саморазвития у контрольной группы до и после проведения тренинга**

<i><b>Уровень</b></i>	<i><b>До</b></i>	<i><b>После</b></i>	<i><b>Тэмп.</b></i>
Уровень готовности к саморазвитию	52,6	52,6	-

Согласно полученным результатам, представленных в таблице 8, в группе обучающихся колледжа, которые не принимали участие в тренинге, уровень готовности к саморазвитию остался на прежнем уровне. Полученные в ходе контрольного этапа показатели уровня готовности к саморазвитию у обучающихся контрольной группы остались неизменными.

Также была проведена повторная диагностика обучающихся колледжа экспериментальной и контрольной групп по тесту направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б Дерманова). Сравнительные результаты исследования направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах у обучающихся

экспериментальной группы до и после проведения тренинга представлены в таблице 9.

Таблица 9

**Результаты исследования направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах у экспериментальной группы до и после проведения тренинга**

<i>Жизненные сферы</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Тэмп.</i>
Образование	2,7	3,8	<b>36</b>
Профессиональная	2,9	3,8	<b>15,5</b>
Социальная	4,3	4,4	16
Семейная	3,2	3,3	66
Увлечения	3,4	2,8	<b>32</b>
Нравственная	2,3	2,3	18
Эстетическая	2,5	2,5	18
Физическая	4,1	4,2	7
Сфера самоуправления	3,0	4,1	<b>21</b>
Духовная	2,9	3,0	<b>25</b>

Согласно результатам, представленным в таблице 9, существуют достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах в результате проведения тренинга.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 36$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по направленности на саморазвитие в сфере образования до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что

после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилась значимость ценности саморазвития в сфере образования, стремление изучать дополнительную литературу, развивать свои способности.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 15,5$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по направленности на саморазвитие в профессиональной сфере до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилась значимость ценности саморазвития в профессиональной сфере, важность осознанного выбора профессии в соответствии со своими способностями и интересами.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 32$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по направленности на саморазвитие в сфере увлечений до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа снизилась значимость ценности увлечений в профессиональной сфере, стремление открывать у себя те или иные способности в сфере досуга, иметь хобби и широкий круг увлечений.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 21$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по направленности на саморазвитие в сфере самоуправления до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилась значимость ценности саморазвития в сфере самоуправления, стремление развивать свою волю, стараться быть требовательным к себе.

Полученный результат ( $T_{Эмп} = 25$ ) свидетельствует о том, что различия показателей по направленности на саморазвитие в духовной сфере до и после проведения тренинга статистически значимы. Это говорит о том, что участие после участия в тренинге у обучающихся колледжа повысилась значимость ценности саморазвития в духовной сфере, стремление искать цель жизни, а не плыть по течению.

Таким образом, в результате проведения тренинга с группой обучающихся коллежа можно повысить значимость ценности саморазвития в сфере образования, в профессиональной и духовной сфере, а также самоуправления. Кроме того, можно снизить ценность саморазвития в сфере увлечений.

Сравнительные результаты исследования направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах у обучающихся контрольной группы до и после проведения тренинга представлены в **таблице 10**.

Таблица 10

**Результаты исследования направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах у контрольной группы до и после проведения тренинга**

<i><b>Жизненные сферы</b></i>	<i><b>До</b></i>	<i><b>После</b></i>	<i><b>Тэмп.</b></i>
Образование	3,0	3,0	-
Профессиональная	3,6	3,6	-
Социальная	4,4	4,4	-
Семейная	2,3	2,3	-
Увлечения	2,8	2,8	-
Нравственная	2,5	2,5	-
Эстетическая	2,4	2,4	-
Физическая	3,0	3,0	-
Сфера самоуправления	3,8	3,8	-
Духовная	3,8	3,8	-

Согласно полученным результатам, представленных в таблице 10, в группе обучающихся колледжа, которые не принимали участие в тренинге, степень выраженности направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах осталась на прежнем уровне. Полученные в ходе контрольного этапа показатели направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах у обучающихся контрольной группы остались неизменными.

Обобщая результаты контрольного этапа исследования, можно заключить следующее. В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в уровне сформированности ценности саморазвития. В результате проведения тренинга с группой обучающихся колледжа можно повысить значимость ценности саморазвитие, уровень готовности к саморазвитию, значимость ценности саморазвития. Тренинг как активная форма формирования ценности саморазвития обучающихся колледжа показал и доказал свою эффективность.

Вычисление Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». Поэтому можно сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают гипотезу нашего исследования о том, что ценность саморазвития у обучающихся колледжа может быть сформирована при условии использования тренинга, как активного метода ее формирования у них.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Проведенное эмпирическое исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Констатирующий этап исследования показал, что ценность саморазвития занимает низкую позицию в системе ценностных ориентаций обучающихся колледжа. Они слабо заинтересованы в объективной информации об особенностях своего характера, способностях и других качества собственной личности. Обучающиеся колледжа практически не стремятся к самосовершенствованию, полагают, что потенциальные возможности людей ограничены и в жизни и добиваться наиболее полной из реализации не особенно важно. У них выше ценности достижения, собственного престижа, высокого материального положения, креативности, активных социальных контактов, духовного удовлетворения. чем ценность саморазвития.

2. Большинство обучающихся колледжа проявляют умеренно выраженную готовность к саморазвитию. Обучающиеся колледжа положительно относятся к действиям по саморазвитию, но у них отмечается недостаток средств для саморазвития. Потому они не могут реализовать действия по саморазвитию в собственном поведении.

3. Большая часть обучающихся колледжа характеризуются направленностью на саморазвитие в социальной и физической сферах. Для них особенно значимо развивать у себя коммуникативные и организаторские способности в общении с другими людьми, а также развивать свою физическую форму в процесс занятий спортом. В сфере самоуправления немногие обучающиеся ориентированы развиваться, что указывают на невысокую ценность развития у себя воли и требовательности к себе.

4. С целью формирования ценности саморазвития был проведен формирующий этап исследования в форме тренинга. С экспериментальной



группой проведен тренинг, способствующий повышению значимости ценности саморазвития, готовности к саморазвитию, формированию установок на познание себя и развитие личностных качеств в различных жизненных сферах.

5. С целью оценки эффективности проведенного тренинга нами было проведено повторное исследование ценности саморазвития у обучающихся колледжа. Контрольный этап исследования показал, что в результате проведения тренинга с группой обучающихся колледжа можно повысить значимость ценности саморазвития, уровень готовности к саморазвитию, значимость ценности саморазвития в сфере образования, в профессиональной и духовной сферах, в сфере самоуправления, а также снизить значение ценности саморазвития в сфере увлечений. Тренинг как активная форма формирования ценности саморазвития обучающихся колледжа показал доказал свою эффективность. Гипотеза исследования о том, что ценность саморазвития у обучающихся колледжа может быть сформирована при условии использования тренинга как активного метода ее формирования у них, подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы по теме исследования показал, что обучающиеся представляет собой особую категорию населения, которая определяется наличием определенных характеристик, таких как общая учебная деятельность, возраст, наличие определенных психологических и социальных особенностей.

Ценность рассматривается как система функций, в которую входят такие структурные составляющие как ценностные ориентации и личностные смыслы. Без наличия ценностей невозможно формирование личности, т. к. они представляют собой неотъемлемый компонент ее структуры. Формирование личной системы ценностей, т. е. системы ценностных ориентаций личности, происходит постепенно в процессе социализации человека. Процесс формирования ценностных ориентаций течет наиболее активно в ходе образовательного процесса и личностно-деятельностной практики.

В рамках рассмотрения особенностей формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа, нами было определено, что этот процесс в рамках среднего учебного заведения имеет определенные трудности в рамках формирования. Основными трудностями являются такие как: отсутствие самостоятельности и инициативы, отсутствие творческого подхода в рамках учебной деятельности.

Среди всех методов формирования ценностных ориентаций, мы выбираем тренинг, по той причине, что он является наиболее действенным методом формирования определенных аспектов поведения и ценностных ориентаций. Основным достоинством данного метода является возможность поделиться своим опытом в рамках формирования определенных ценностных ориентаций.

Констатирующий этап исследования показал, что ценность саморазвития занимает низкую позицию в системе ценностных ориентаций обучающихся колледжа. Они слабо заинтересованы в объективной информации об особенностях своего характера, способностях и других качествах собственной личности. Обучающиеся колледжа практически не стремятся к самосовершенствованию, полагают, что потенциальные возможности людей ограничены и в жизни и добиваться наиболее полной из реализации не особенно важно. У них выше ценности достижения, собственного престижа, высокого материального положения, креативности, активных социальных контактов, духовного удовлетворения, чем ценность саморазвития.

Установлено, что большинство обучающихся колледжа проявляют умеренно выраженную готовность к саморазвитию. Обучающиеся колледжа положительно относятся к действиям по саморазвитию, но у них отмечается недостаток средств для саморазвития. Потому они не могут реализовать действия по саморазвитию в собственном поведении. Большая часть обучающихся колледжа характеризуется направленностью на саморазвитие в социальной и физической сферах. Для них особенно значимо развивать у себя коммуникативные и организаторские способности в общении с другими людьми, а также развивать свою физическую форму в процесс занятий спортом. В сфере самоуправления немногие обучающиеся ориентированы развиваться, что указывает на невысокую ценность развития у себя воли и требовательности к себе.

С целью формирования ценности саморазвития был проведен формирующий этап исследования в форме тренинга. С группой обучающихся колледжа с низким уровнем готовности к саморазвитию и низкой значимостью ценности саморазвития проведен тренинга, способствующий повышению значимости ценности саморазвития,

готовности к саморазвитию, формированию установок на познание себя и развитие личностных качеств в различных жизненных сферах.

С целью оценки эффективности проведенного тренинга нами было проведено повторное исследование ценности саморазвития у обучающихся колледжа. Контрольный этап исследования показал, что в результате проведения тренинга с группой обучающихся колледжа можно повысить значимость ценности саморазвития, уровень готовности к саморазвитию, значимость ценности саморазвития. Тренинг как активная форма формирования ценности саморазвития обучающихся колледжа показал и доказал свою эффективность. Гипотеза исследования о том, что ценность саморазвития у обучающихся колледжа может быть сформирована при условии использования тренинга как активного метода ее формирования у них, подтвердилась.

Результаты исследования могут быть использованы психологом в рамках психологического сопровождения обучающихся колледжа. Апробированный нами тренинг может быть использован в целях формирования ценности саморазвития у обучающихся колледжа.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию/ Г. С. Абрамова. – Москва: Академия, 2014. – 237 с.
2. Алексеев, В. Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования/ В. Г. Алексеев. – Москва: Академия, 2019. – 227 с.
3. Алексеева, В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал. – 2004. — № 5. – с. 63-70.
4. Абакумова И.В. Смыслообразование в учебном процессе: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ростов н/Д, 2003., с. 13
5. Абульханова-Славская, К. А. Проблема определения субъекта в психологии // Субъект действия, взаимодействия, познания (психологические, философские, социокультурные аспекты) / отв. ред. Э. В. Сайко. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2011. – с. 36-53.
6. Ананьев, Б. Г. Избранные труды / Б. Г. Ананьев. – Москва: Академия, 2010. – 232 с.
7. Артюхова, Ю. В. Ценности и воспитание // Педагогика – 2011 – № 4. – с. 117-121.
8. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – Москва: Смысл, 2001 – 416 с.
9. Базина, К. Я. Модель саморазвития человека/ К. Я. Базина. – Н. Новгород : Изд-во ВГИ- ПИ, 2009. – 256 с.
10. Битянова, Н. Р. Проблема саморазвития личности в психологии : аналитический обзор/ Н. Р. Битянова. – Москва: Модэк, 2008. – 46 с.
11. Блинова, В. Л. Психологические основы самопознания и саморазвития / Ю. Л. Блинова. – Казань: ТГППУ, 2009. – 222 с.

12. Бодалев, А. А. О потребности и способности личности к саморазвитию // Социально-психологические проблемы личности и коллектива. Вопросы психологической службы, общения и руководства: сб. науч. трудов / отв. ред. О. Г. Кукосян. – Краснодар, 2007. – С. 5-14.
13. Будинайте, Г. Л. Личностные ценности и личностные предпосылки субъекта / Г. Л. Будинайте, Т. В. Корнилова // Психологический журнал. – 2013. – № 5. – С. 99-105.
14. Волков, Б. С. Психология юности и молодости / Б. С. Волков. – Москва: Трикта, 2016. – 256 с.
15. Гаврилюк, В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) / В. В. Гаврилюк // Социол. исслед. – 2012. – № 1. – С. 96-105.
16. Гудачек, Я. Ценностная ориентация личности // Психология личности в социалистическом обществе : Активность и развитие личности. / Я. Гудачек. – Москва: Академия, 2009. – С. 102-109.
17. Дерманова, И. Б. К вопросу о самоактуализации и самореализации в юношеском возрасте // Психологические проблемы самореализации личности. / под ред. Л. А. Коростылевой. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – С. 98-115.
18. Егорычева, И. Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 11-32.
19. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение Л.: ЛГУ, 1985. - 167 с.
20. Елизарова, А. Н. Ценностные ориентации семьи как фактор родительско-юношеского конфликта / А.Н. Елизарова. – Москва: Академия, 2005. – 24 с.
21. Залесский, Г. Е. Психологические вопросы формирования личности / Г. Е. Залесский. – Москва: Мысль, 2016. – 234 с.

22. Залесский, Г. Е. Ценностно-мотивационные аспекты деятельности теории учения / Г. Е. Залесский // Вестник МГУ. – 2010. – № 3 – С. 58-67.
23. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008.
24. Захарчук, А. Ценности учащейся молодежи и людей среднего возраста / А. Захарчук, Е. Есликова // Специалист. – 2009. – №2. – С.30-32.
25. Здравомыслов, А. Г. Потребности, интересы, ценности / А. Г. Здравомыслов. – Москва: Академия, 2006. – 222 с.
26. Иванова Л.Ю. Комплекс тренинговых упражнений как средство формирования коммуникативной компетентности будущего учителя: дис. ... к-та пед. наук. Екатеринбург, 2007. 204 с.
27. Изучение ценностно-смысловой сферы личности. Методические рекомендации / Составитель М. С. Яницкий. – Кемерово, 2007. – 39 с.
28. Киприянова, Е. В. Исследование ценностных ориентаций старшеклассников и управление социализацией личности / Е. В. Киприянова // Обществознание в школе. – 2009. – № 2. – С. 50-52.
29. Кирилова, Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старшеклассников / Н. А. Кириллова // Вопросы психологии – 2009 – №6. – с. 29.
30. Клименко, И. Ф. Генезис ценностных ориентации. Исследование отношения к норме социального поведения на различных этапах социального развития человека // К проблеме формирования ценностных ориентации и социальной активности личности. – Москва: Академия, 2012. – С. 3-12.
31. Кон, И. С. Психология юношеского возраста : (проблемы формирования личности) / И. С. Кон. – Москва: Академия, 2009. – 175 с.
32. Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова. – СПб. : Изд- во РХГА, 2006. – 382 с.

33. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2010. – 992 с.
34. Крапивская, Л. В. Личность и ее ценностные ориентации / Л. В. Крапивская. – Москва: Форум, 2013. – 228 с.
35. Круглов, Б. С. Социальная направленность личности // Формирование личности старшеклассника / Под ред. И. В. Дубровиной. – Москва: Академия, 2009. – С. 12-14.
36. Куликова, Л. Н. Проблемы саморазвития личности / Л. Н. Куликова. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2001. – 342 с.
37. Куликова, Л. Н. Саморазвитие личности : психолого-педагогические основы / Л. Н. Куликова. – Хабаровск: Изд-во Хабаровского гос. пед. ун-та, 2005. – 320 с.
38. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Академия, 2013. – 304 с.
39. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентации / Д. А. Леонтьев. – Москва: Академия, 2012. – 17 с.
40. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 1999, с. 128-129
41. Леонтьев, Д. А. Факторная структура теста смысложизненных ориентации / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2013. – № 1. – С. 150-155.
42. Мамедова, Ж. С. Ценностные ориентации в структуре личности // Межвузовский сборник научных трудов. «Российское общество: цивилизационные горизонты трансформации». – 2004. – № 2 – С. 96-100.
43. Мамедова, Ж. С. Ценностные ориентации личности в контексте временной перспективы // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 6. – С. 121-132.



44. Мамедова, Ж. С. Исследование ценностных ориентаций личности в контексте временной перспективы // Психология индивидуальности. Материалы Всероссийской конференции. – Москва, 2016. – С. 379-382
45. Моральные ценности и личность / Под ред. А. И. Титаренко, Б. О. Николаевича. – Москва: Академия, 2014. – 176 с.
46. Мясищев, В. Н. Структура личности и отношение человека к Действительности // Психология личности / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – Москва: Академия, 2012. – С. 35-38.
47. Островская, К. В. В поисках ценностей / К. В. Островская. – Москва: Смысл, 2000. – 151 с.
48. Петровская, Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. Москва: МГУ, 1982. 168 с
49. Попов, В. А. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи / В. А. Попов, О. Ю. Кондратьева // Социол. исслед. – 2009. – № 6. – С. 96-99.
50. Психология личности / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.
51. Психология развивающейся личности / Под ред. А. В. Петровского. Москва: Академия, 2017. – 240 с.
52. Серый, А. В. Ценностные ориентации личности в структуре профессионально значимых качеств школьных практических психологов / А.В. Серый. – М., 2016. – 25 с.
53. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности / М. С. Яницкий. – Кемерово: КемГУ, 2009. – 92 с.
54. Шерковин, Ю. А. Проблема ценностных ориентации и массовые информационные процессы / Ю. А. Шерковин // Психологический журнал. – 2012. – № 5. – С. 135-145.

55. Хмелев, Е. Исследование ценностных ориентаций учащихся средних и старших классов / Е. Хмелев // Воспитание школьников. – 2001. – № 8. – С. 10-13.

56. Яницкий, М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий. – Кемерово: КемГУ, 2000. – 204 с.

### Опросник терминальных ценностей (И.Г. Сенин)

Инструкция: «Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое утверждение по 5-балльной шкале следующим образом: 1 – если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения, 2 – имеет небольшое значение, 3 – имеет определенное значение, 4 – для Вас это важно, 5 – для Вас это очень важно».

Текст опросника:

1. В работе быстро достигать намеченных целей.
2. Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний
3. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
4. Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас
5. Учиться, чтобы не отстать от людей Вашего круга в образовании
6. Вести такой семейный образ жизни, который ценится обществом
7. Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.
8. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
9. Чтобы облик Вашего жилища постоянно менялся
10. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, или получить ученую степень
11. Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
12. Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах
13. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей
14. Учиться, чтобы “не затеряться в толпе”
15. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
16. Состоять членом какого-либо клуба по интересам

- 17.Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
- 18.Вместе с семьей посещать театры, художественные выставки, концерты
- 19.Чтобы Ваше увлечение подчеркивало Вашу индивидуальность
- 20.Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить свое материальное положение
- 21.Как оценивают Вашу работу другие люди
- 22.Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности
- 23.Учиться, чтобы “не зарывать свой талант в землю”
- 24.Чтобы Ваши дети опережали в своем развитии сверстников
- 25.В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
- 26.Чтобы Ваша профессия подчеркивала Вашу индивидуальность
- 27.Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью
- 28.Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
- 29.Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи
- 30.Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить свое материальное положение
- 31.Быть рационализатором, новатором
- 32.Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
- 33.Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний
- 34.Быть лидером в Вашей семье
- 35.Знать свои способности в сфере Вашего хобби
- 36.Чтобы на работе можно было приобретать различные дефицитные товары
- 37.Применять свои собственные методы в общественной деятельности
- 38.Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры

39. Полностью сосредоточиться на своем занятии, проводя свободное время за хобби
40. Быть полезным для общества
41. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
42. Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой член, кроме Вас
43. Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от ее процесса
44. Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями
45. Занимать такое место в обществе, которое бы укрепило Ваше материальное положение
46. Тщательно планировать Вашу семейную жизнь
47. Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом
48. Чтобы жизнь нашего общества постоянно менялась
49. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
50. Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность
51. Иметь собственные политические убеждения
52. Перед началом работы четко ее распланировать
53. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
54. Увлекаться чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же
55. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
56. Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
57. Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других
58. Чтобы Ваш супруг (супруга) получал высокую зарплату

59. Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ (гонорары, приобретение на льготных условиях дефицитных товаров, путевок и т. п.)
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с людьми
61. Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам
62. В супружестве быть всегда абсолютно верным
63. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т. д.)
64. Повышать свое образование, чтобы быть в кругу умных и интересных людей
65. Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов
66. Иметь высокооплачиваемую работу
67. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
68. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
69. Приспособиться к характеру Вашего супруга (супруги), чтобы избежать семейных конфликтов
70. Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере
71. Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени
72. Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби
73. Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого Вы цените
74. Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению
75. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
76. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
77. Чтобы Ваши взгляды на жизнь проявлялись в Вашем увлечении

- 78. Учиться, получая при этом удовольствие
- 79. Чтобы приемы Вашей работы изменялись
- 80. Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся

## Методика направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан)

*Инструкция:* Ниже представлены описания различных действий, поступков, переживаний. Подумайте, каково твое отношение к тому, что описано в каждом предложении, и насколько часто ты так себя ведешь, думаешь, чувствуешь.

Для ответа обведи кружком одну из трех цифр в колонке слева (твое отношение к действию) и в колонке справа (частота его выполнения). Чем выше оценка, тем лучше твое отношение к поступку и тем чаще ты его выполняешь.

*В колонке слева:*

- 1 — плохое отношение, тебе не нравится этот поступок.
- 2 — среднее, нейтральное отношение к поступку
- 3 — тебе нравится этот поступок.

*В колонке справа:*

- 1 — редко поступаешь таким образом
- 2 — поступаешь так время от времени
- 3 — часто ведешь себя таким образом

	Отношения		Частота
1.	1 2 3	Пробовать свои силы	1 2 3
2.	1 2 3	Заниматься самовоспитанием	1 2 3
3.	1 2 3	Ожидать помощи от окружающих	1 2 3
4.	1 2 3	Изменять свои взгляды, привычки	1 2 3
5.	1 2 3	Осваивать новые, незнакомые дела	1 2 3
6.	1 2 3	Рассчитывать на удачу	1 2 3
7.	1 2 3	Узнавать свои способности и возможности	1 2 3
8.	1 2 3	Зависеть от обстоятельств	1 2 3



9.	1 2 3	Добиваться поставленных целей	1 2 3
10.	1 2 3	Чувствовать уверенность в своих силах	1 2 3
11.	1 2 3	Отказываться от своих планов, желаний	1 2 3
12.	1 2 3	Искать новые пути	1 2 3
13.	1 2 3	Надеяться на себя	1 2 3
14.	1 2 3	Преодолевать себя	1 2 3
15.	1 2 3	Бояться ошибок и неудач	1 2 3
16.	1 2 3	Добиваться своих целей вопреки трудностям и препятствиям	1 2 3

## Тест направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б. Дерманова)

Инструкция 1 Отметьте, пожалуйста, по 7-балльной шкале, насколько **интересно** для Вас развиваться в данных направлениях. Цифра 1 означает отсутствие интереса к развитию в этой сфере, а 7 – максимально выраженный интерес.

Инструкция 2 Теперь отметьте, пожалуйста, насколько **важно** для Вас развиваться в представленных ниже сферах. Цифра 1 означает, что развитие в данной области для вас абсолютно не важно, а цифра 7 – максимальную степень важности.

Направления саморазвития	1	2	3	4	5	6	7
1. Больше читать и учиться дополнительно тому, что получаю в школе, развивать свои способности							
2. Выбрать профессию в соответствии с моими способностями и интересами							
3. Учиться общаться, сотрудничать с другими людьми, развивать свои организаторские способности							
4. Научиться понимать родителей, старших и младших членов семьи, налаживать с ними добрые отношения							
5. Открывать у себя те или иные способности, иметь хобби и широкий круг увлечений.							
6. Стараться быть честным со всеми							

людьми							
7. Учиться чувствовать и понимать красоту природы, искусства, труда							
8. Развивать свою физическую форму и заниматься спортом							
9. Развивать свою волю, стараться быть требовательным к себе							
10. Искать цель жизни, а не плыть по течению							

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Результаты констатирующего этапа эксперимента

Таблица Б.1. Сводная таблица результатов по опроснику терминальных ценностей (И.Г. Сенин) (экспериментальная группа)

№	Собственный престиж	Высокое материальное положение	Креативность	Активные социальные контакты	Развитие себя	Достижения	Духовное удовлетворение	Сохранение собственной индивидуальности
1	7	7	5	6	3	7	6	1
2	8	8	5	8	4	8	3	3
3	9	5	4	5	5	9	2	7
4	5	8	6	8	6	8	6	5
5	9	9	5	7	2	8	6	4
6	9	6	5	8	4	5	5	2
7	9	9	5	3	5	5	5	1
8	7	9	5	5	2	9	4	2
9	8	8	5	6	3	7	7	3
10	5	7	6	8	1	9	5	2
11	8	7	5	5	4	7	4	3
12	9	8	7	6	5	9	5	2
13	6	9	5	8	6	9	6	2
14	9	5	5	7	2	9	6	1
15	9	9	5	9	1	9	6	1
16	8	9	6	5	2	8	5	1
17	7	9	5	6	5	5	6	2
18	7	7	7	6	5	8	7	1
19	8	8	8	5	3	9	5	1
20	9	5	9	2	6	5	6	3
21	5	7	6	4	5	7	5	7
22	9	8	4	5	5	8	6	5
23	9	5	8	5	4	5	5	4
24	9	8	9	6	3	5	6	2
25	5	9	8	7	3	4	5	5
ср.зн.	7,7	7,6	5,9	6,0	3,8	7,3	5,3	2,8
ст.откл.	1,49	1,42	1,47	1,68	1,54	1,70	1,14	1,83

Таблица Б.2. Сводная таблица результатов по опроснику терминальных ценностей (И.Г. Сенин) (контрольная группа)

№	Собственный престиж	Высокое материальное положение	Креативность	Активные социальные контакты	Развитие себя	Достижения	Духовное удовлетворение	Сохранение собственной индивидуальности
1	8	5	9	6	4	5	6	6
2	5	5	5	6	6	5	5	6
3	8	5	5	6	7	9	5	6
4	9	8	5	7	4	7	7	5
5	6	7	5	8	2	9	7	2
6	5	7	6	6	1	9	5	2
7	8	7	5	5	4	7	4	3
8	9	8	7	4	5	9	5	2
9	6	9	5	8	6	9	6	2
10	9	5	5	7	2	9	6	1
11	9	9	5	9	1	9	6	1
12	8	9	6	5	2	8	5	1
13	7	9	5	6	5	9	6	2
14	7	7	7	6	5	8	7	1
15	8	8	8	5	3	9	5	1
16	9	5	9	2	6	5	6	5
17	5	7	6	4	5	7	5	7
18	9	8	4	5	5	8	6	5
19	9	5	8	5	4	5	5	4
20	9	8	9	6	3	5	4	2
21	5	9	8	7	3	4	5	5
22	8	6	9	7	4	5	6	5
23	5	5	5	7	4	8	5	2
24	8	5	5	7	7	9	5	2
25	9	8	5	7	4	7	7	4
ср.зн.	7,5	7,0	6,2	6,0	4,1	7,4	5,6	3,3
ст.откл.	1,56	1,57	1,64	1,49	1,68	1,75	0,87	1,95

Таблица Б.3. Сводная таблица результатов по методике направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан) (экспериментальная группа)

№	Склонность к саморазвитию	Готовность к саморазвитию	Итоговый балл
1	43	46	89
2	45	42	87
3	44	45	89
4	35	35	70
5	38	37	75
6	40	42	82
7	39	38	77
8	14	16	30
9	15	17	32
10	16	19	35
11	18	18	36
12	17	17	34
13	19	19	38
14	15	20	35
15	16	16	32
16	36	36	72
17	39	39	78
18	20	20	40
19	25	25	50
20	13	12	25
21	16	19	35
22	17	19	36
23	19	18	37
24	18	18	36
25	19	17	36
ср.зн.	25,4	26,0	51,4

Таблица Б.4. Сводная таблица результатов по методике направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан) (контрольная группа)

№	Склонность к саморазвитию	Готовность к саморазвитию	Итоговый балл
1	29	29	58
2	30	30	60
3	24	24	48
4	25	25	50
5	29	29	58
6	32	32	64
7	31	31	62
8	34	32	66
9	36	33	69
10	32	32	64
11	32	30	62
12	35	34	69
13	30	32	62
14	38	39	77
15	17	17	34
16	19	19	38
17	37	37	74
18	39	39	78
19	13	12	25
20	36	36	72
21	11	11	22
22	15	15	30
23	14	13	27
24	12	11	23
25	11	12	23
ср.зн.	26,4	26,2	52,6

Таблица Б.5. Сводная таблица результатов по тесту направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б Дерманова) (экспериментальная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	3	4	4	2	2	7	2	5
2	2	4	5	3	1	2	3	7	2	5
3	4	2	4	4	2	1	4	2	1	7
4	3	1	5	7	2	2	7	2	2	4
5	4	2	7	1	2	1	3	2	1	7
6	7	2	5	2	4	2	4	1	2	5
7	1	2	5	4	7	1	5	2	7	5
8	2	1	6	4	1	2	4	7	3	4
9	2	2	5	5	2	1	2	2	7	2
10	2	3	5	5	4	4	1	7	5	3
11	2	2	7	5	3	2	4	2	4	1
12	7	1	5	4	4	5	2	7	2	1
13	1	2	4	5	7	2	1	4	1	2
14	2	7	2	2	4	1	3	2	4	1
15	4	4	1	1	2	5	3	5	2	2
16	3	2	3	2	4	2	2	5	3	2
17	4	5	2	2	7	1	2	4	1	2
18	3	2	3	2	1	2	2	5	2	1
19	4	1	3	3	4	5	1	4	3	2
20	2	5	3	7	1	2	1	3	3	3
21	3	7	7	1	4	3	1	4	3	1
22	1	5	2	2	1	2	1	4	3	1
23	1	4	3	1	5	2	2	2	2	1
24	2	1	7	2	7	4	1	5	5	3
25	1	5	5	2	3	2	2	7	4	3
ср.зн.	2,7	2,9	4,3	3,2	3,4	2,3	2,5	4,1	3,0	2,9



Таблица Б.6. Сводная таблица результатов по тесту направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б Дерманова) (контрольная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	6	4	2	2	5	2	3	7	1
2	3	3	7	1	7	2	2	2	5	2
3	2	2	5	2	2	6	1	7	2	7
4	3	7	2	7	5	3	2	2	6	2
5	2	2	6	4	3	2	2	1	3	1
6	7	7	5	2	7	4	4	3	2	2
7	4	3	4	1	1	1	2	2	4	1
8	2	7	4	1	1	1	2	2	6	5
9	2	2	7	1	1	1	5	4	3	4
10	2	1	5	5	4	3	4	3	2	5
11	4	4	4	2	4	1	2	7	4	4
12	5	3	4	1	5	1	1	4	5	7
13	1	5	5	2	2	2	3	2	2	4
14	1	2	4	1	1	1	2	2	6	4
15	1	3	7	1	1	1	4	7	3	2
16	3	5	7	3	3	3	4	3	2	4
17	7	4	4	5	4	5	3	3	4	5
18	1	5	2	2	2	2	1	1	2	7
19	2	4	1	1	1	1	1	1	1	5
20	7	4	2	2	2	2	2	2	3	4
21	2	2	4	1	4	1	1	1	2	5
22	1	3	4	5	4	3	4	3	7	5
23	2	3	2	2	1	7	2	4	4	4
24	7	2	3	1	1	1	1	4	7	2
25	2	1	7	3	3	4	3	1	2	4
ср.зн.	3,0	3,6	4,4	2,3	2,8	2,5	2,4	3,0	3,8	3,8

### Содержание программы тренинга «Саморазвитие»

#### Занятие 1. «Знакомимся заново»

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга настроиться на доверительную работу.

Ход занятия:

##### *Упражнение «Здравствуй друг!»*

Цель: сплотить участников, устранить коммуникативные барьеры в начале тренинга.

Ход. Инструкция: «Предлагаю Вам поздороваться с каждым участником, а заодно немного размяться. Попрошу Вас разделить на 2 группы, для этого давайте встанем в круг и рассчитаемся на первый-второй. Первые образуют внутренний круг, вторые – внешний. Стоящие во внутреннем круге люди поворачиваются лицом к стоящим во внешнем круге, тем самым образуя пары, и повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

- Здравствуй друг! (жмут друг другу руки).
- Как ты тут? (хлопают правой рукой по левому плечу партнера).
- Где ты был? (развести руки).
- Я так рад! (складывают руки на груди).
- Хорошо! (обнимаются).

Затем, стоящие во внешнем круге, делают шаг в правую сторону, тем самым, производя замену партнера. Слова и движения производятся вновь и т.д., пока не встретятся первые пары».

### *Упражнение «Ожидания участников»*

Цель: собрать информацию об ожиданиях участников от предстоящего тренинга.

Материалы: бумага, маркеры.

Ход. Каждый участник по кругу проговаривает свои пожелания, ожидания от предстоящей работы. Тренер фиксирует на бумаге все пожелания и ожидания участников. Это необходимо для того, чтобы на последнем занятии провести анализ, сбылись ли ожидания участников или нет.

### *Упражнение «Взаимные презентации»*

Цель: получение дополнительной информации о каждом участнике группы, сплочение группы, получение участниками обратной связи.

Инструкция: ведущий предлагает участникам группы разбиться на пары. Дается десять минут на то, чтобы участники рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь далее предстоит представлять своего партнера всей группе. Необходимо получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы участники отразили в самопрезентации следующие важные вопросы: Чего я жду от работы в группе? Что я ценю в самом себе? Предмет моей гордости? Что я умею делать лучше всего? После этого организуется работа в парах. Ведущему лучше зафиксировать для себя, какие образовались пары (как показывает практика, в таких ситуациях люди интуитивно выбирают тех, кто по многим параметрам – включая биографические данные – имеет с ними сходство).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительные инструкции: «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я

первую минуту. Если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет все время молчать.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует: Какие качества ты наиболее ценишь в людях? Что ты считаешь самым отвратительным? Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь, кто он? Назови свое самое заветное желание. Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т. п.

#### *Упражнение «Рефлексия»*

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участникам предлагается завершить следующие предложения...:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....

### **Занятие 2. «Внутренние ресурсы»**

Цель: повышение готовности к саморазвитию.

Ход занятия:

#### *Упражнение «Изменение поведения»*

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Ход: Участникам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение; вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается.

#### *Упражнение «Хочу – могу – буду»*

Цель: поиск внутренних ресурсов, развитие эмпатии, работа с установкой на готовность действовать.

Ход. Участники разбиваются на пары. Им предлагается подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чем добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду».

В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

#### *Упражнение «Прошлые успехи»*

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей, повышение самооценки.

Ход: Участникам предлагается нарисовать солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче написать событие, связанное с прошлым успехом. Комментарий: Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлой жизни в решении подобной с сегодняшней проблемы. И эти успехи вписываются в первую очередь. Во вторую очередь вписываются просто успехи, которые были у участника в прошлом. Каждый участник получает возможность обнародовать свои успехи (без комментариев).

#### *Упражнение «Принятие решения»*

Цель: развитие умения планировать позитивный образ своего будущего; формирование навыка принятия решений.

Ход: Участникам предлагается сформулировать проблему, которая их волнует.

На первом шаге – «Постановка цели» – необходимо переформулировать проблему в цель.

На втором шаге – «Баланс решения» – необходимо обдумать ту часть поведения, которую необходимо изменить (проблемное поведение), помня о том, что каждый из нас свободен в своем выборе и несет ответственность за принятые решения. Для этого нужно заполнить баланс решения, выделив все «за» и «против» нынешнего поведения для каждого.

#### *Упражнение «Рефлексия»*

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участникам предлагается завершить следующие предложения...:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....

### **Занятие 3. «Гибкость поведения»**

Цель: развитие коммуникативных способностей.

Ход занятия:

#### *Упражнение «Интервью»*

Цель: развитие умения слушать партнера, коммуникативные навыков.

Ход: участникам необходимо разбиться на пары и провести интервью у партнера: об особенностях его личности, отношениях и т.д. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Основная задача

заключается в акцентировании внимания на его индивидуальности. Участники по очереди представляют друг друга.

*Упражнение «Триалог»*

Цель: развитие коммуникативной гибкости.

Ход: разыгрывается ситуация «Конфликт в ресторане». Посетителю попадает в супе муха. Он высказывает возмущение официанту и директору ресторана. Задача официанта – свалить вину с себя на самого посетителя. Задача директора – сгладить конфликт.

*Упражнение «Контраргументы»*

Цель: развитие умения вести дискуссию и контраргументацию.

Ход: каждому участнику группы предлагается рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть модели поведения, черты характера, привычки, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам.

*Упражнение «Нет»*

Цель: развитие умений не провоцировать конфликтные ситуации.

Ход: участникам предлагается разбиться на пары. У одного в руках любой предмет, задачей второго является любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока – не отдавать предмет, чётко и уверенно говорить «нет», аргументировать почему. Затем участники меняются ролями. Далее происходит групповое обсуждение: Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

*«Рефлексия»*

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участникам предлагается завершить следующие предложения....:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....

#### **Занятие 4. «Жизненная траектория»**

Цель: развитие умения выстраивать свою жизненную траекторию в целях достижения наиболее высоких результатов.

Ход занятия:

##### *Упражнение «Актуальное состояние»*

Цель: включение каждого участника в ситуацию групповой работы, активизация оценочного отношения к себе проективным способом.

Ход: Участникам предлагается рассказать, в каком актуальном состоянии они сейчас находятся, описать свое отношение к людям, которых они видят в таком же состоянии, в котором пребывают сами».

##### *Упражнение «Реализация целей»*

Цель: формирование мотивации на достижение поставленных целей.

Ход. Ведущий спрашивает: Какие у вас есть предложения для выполнения поставленных учебно-профессиональных целей? Участники обсуждают и записывают предложения. Группа, которая первая выполнила задание, сообщает свои предложения. Озвученные предложения записываются на доске (листе ватмана). Другие группы дополняют перечень, которые не были озвучены первыми участниками. Обсуждение, выделение общих перспективных направлений.

##### *Упражнение «Партнеры»*

Цель: дать участникам эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели.

Ход. Ведущий: - К каждой цели нужно дойти. Но путь к цели не всегда легок и прост. Есть ли на пути к достижению целей препятствия? - Кто или что вам может помочь в реализации выбранных учебно-профессиональных



целей? Участники обсуждают и записывают предложения. Группа, которая первая выполнила задание, сообщает свои предложения. Озвученные предложения записываются на доске (листе ватмана). Другие группы дополняют перечень, которые не были озвучены первыми участниками. По окончании игры ведущий зачитывает все цели и стратегии их реализации. Вопросы для обсуждения: Сложно ли вам было спроектировать цели? Удалось ли вам определить приоритетные цели на будущее? Готовы ли вы преодолевать препятствия, чтобы достигать свою цель?

*Упражнение «Древо цели»*

Цель: формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

Инструкция: Вам предлагается написать наиболее значимую цель-проблему. Затем задайтесь вопросом: «А что для этого необходимо?»».

В заключение процедуры ведущий напоминает, что это последняя встреча, то есть последняя совместная работа. В дальнейшем членам группы нужно будет работать над собой самостоятельно, и в этом им поможет «Древо целей». С чего же начать? Посмотрите на древо – увидите. С достижимого или хотя бы с того, что кажется достижимым. А затем, идя по цепочке, можно найти путь решения этой проблемы.

*Упражнение «Рефлексия»*

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участникам предлагается завершить следующие предложения....:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....

## **Занятие 5. «Движение к цели»**

Цель: определение жизненных приоритетов, усиление ощущения направленности жизни.

Ход занятия:

*Упражнение «Немного лучше»*

Цель: показать важность постановки целей.

Инструкция: ведущий вызывает одного добровольца. Просит подойти его к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Ведущий отмечает место, до которого он дотянулся, а потом просит попробовать еще раз. Отмечает еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше). Ведущий приглашает остальных участников попробовать свои силы. Так упражнение смотрится еще нагляднее. Вопросы для обсуждения: Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей? Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

*Упражнение «Смятая бумага»*

Цель: показать важность постановки целей и результаты целеполагания.

Необходимые материалы: бумага формата А4 и корзина для бумаг.

Инструкция: ведущий вызывает добровольца. Просит его встать в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше бумаги. Через минуту останавливает его и пересчитывает бумагу. Например, получилось 20 листов. Далее вызывает следующего добровольца. Его задача – забросить больше 20 листов. Как правило, у него получается больше – 25-30 листов. Далее настает черед третьего добровольца. Вызывает его и дает вводную: «Вы видели, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнете вы?». Вопросы для обсуждения: На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов – когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача? Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

### *Упражнение «Верстовые столбы моего будущего»*

Цель: более четко осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Инструкция: в этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. «Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений. Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет? Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться? Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!».

Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами. Когда вы это сделаете, перечитайте список своих целей на будущее и напишите, что вы думаете о нем, насколько разумным он вам представляется. У вас есть на это 20 минут. Вопросы для обсуждения: Какие у вас ощущения после выполнения этого упражнения? Как вы сейчас относитесь к своим целям?

### *Упражнение «Рефлексия»*

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участникам предлагается завершить следующие предложения....:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....

## **Занятие 6. Ценность собственного «Я»**

Цель: формирование установок на познание себя и развитие личностных качеств

Ход занятия:

### *Упражнение «Комплименты»*

Цель: развитие навыков эмпатии и новых способов поведения.

Ход: участникам предлагается в любой форме сделать комплимент любому участнику тренинга

### *Упражнение «Как я себя представляю»*

Цель: помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

Ход. Каждый из Вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других. Комментарий. Эта часть упражнения проводится в течение трех минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

### *Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»*

Цель: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Ход: Участникам предлагается взять лист бумаги, разделить его на 3 колонки: «Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался»; «Мои положительные и отрицательные качества»; «Чего я достиг?». Записать в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке следует отметить свои положительные

качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей – укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам. Далее происходит групповое обсуждение. Каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях.

*Упражнение «Программа установок»*

Цель: осознание своих устремлений, повышение уверенности в себе.

Ход: участникам предлагается составить программу, отражающую установки на развитие своей личности. Участники размышляют о том, какими они видят себя через 5 лет, как хотят относиться к себе и окружающим людям. Программа составляет по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Обсуждение: каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

*Упражнение «Рефлексия»*

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участникам предлагается завершить следующие предложения...:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Результаты контрольного этапа эксперимента

Таблица Г.1. Сводная таблица результатов по опроснику терминальных ценностей (И.Г. Сенин) (экспериментальная группа)

№	Собственный престиж	Высокое материальное положение	Креативность	Активные социальные контакты	Развитие себя	Достижения	Духовное удовлетворение	Сохранение собственной индивидуальности
1	7	7	6	7	4	8	6	1
2	8	6	6	9	5	8	3	2
3	9	6	5	6	6	8	2	7
4	5	7	7	8	5	8	6	5
5	8	9	6	7	5	8	6	4
6	8	6	7	8	4	6	5	2
7	9	9	6	4	5	5	5	1
8	9	9	7	6	4	9	4	2
9	8	8	6	6	6	7	7	3
10	5	7	6	8	5	8	5	2
11	9	7	5	5	6	7	4	3
12	8	8	7	6	7	9	5	2
13	9	9	6	8	7	9	6	2
14	8	5	6	7	5	9	6	1
15	8	9	6	9	6	9	6	1
16	8	9	7	5	2	8	5	1
17	7	9	6	5	5	5	6	2
18	7	7	7	6	5	9	7	1
19	8	8	8	6	3	8	5	1
20	9	5	9	3	6	8	6	3
21	5	7	6	5	5	8	5	7
22	8	8	4	6	5	8	7	6
23	8	6	8	5	4	5	7	5
24	9	8	9	8	3	5	7	5
25	6	8	8	8	3	4	7	4
ср.зн.	7,7	7,5	6,6	6,4	4,8	7,4	5,5	2,9
ст.откл.	1,28	1,29	1,19	1,56	1,25	1,53	1,29	1,93

Таблица Г.2. Сводная таблица результатов по опроснику терминальных ценностей (И.Г. Сенин) (контрольная группа)

№	Собственный престиж	Высокое материальное положение	Креативность	Активные социальные контакты	Развитие себя	Достижения	Духовное удовлетворение	Сохранение собственной индивидуальности
1	8	5	9	6	4	5	6	6
2	5	5	5	6	6	5	5	6
3	8	5	5	6	7	9	5	6
4	9	8	5	7	4	7	7	5
5	6	7	5	8	2	9	7	2
6	5	7	6	6	1	9	5	2
7	8	7	5	5	4	7	4	3
8	9	8	7	4	5	9	5	2
9	6	9	5	8	6	9	6	2
10	9	5	5	7	2	9	6	1
11	9	9	5	9	1	9	6	1
12	8	9	6	5	2	8	5	1
13	7	9	5	6	5	9	6	2
14	7	7	7	6	5	8	7	1
15	8	8	8	5	3	9	5	1
16	9	5	9	2	6	5	6	5
17	5	7	6	4	5	7	5	7
18	9	8	4	5	5	8	6	5
19	9	5	8	5	4	5	5	4
20	9	8	9	6	3	5	4	2
21	5	9	8	7	3	4	5	5
22	8	6	9	7	4	5	6	5
23	5	5	5	7	4	8	5	2
24	8	5	5	7	7	9	5	2
25	9	8	5	7	4	7	7	4
ср.зн.	7,5	7,0	6,2	6,0	4,1	7,4	5,6	3,3
ст.откл.	1,56	1,57	1,64	1,49	1,68	1,75	0,87	1,95



Таблица Г.3. Сводная таблица результатов по методике направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан) (экспериментальная группа)

№	Склонность к саморазвитию	Готовность к саморазвитию	Итоговый балл
1	43	46	89
2	45	42	87
3	44	45	89
4	35	39	74
5	38	40	78
6	40	44	84
7	39	39	78
8	14	20	34
9	15	20	35
10	16	24	40
11	18	19	37
12	17	26	43
13	19	20	39
14	15	20	35
15	16	18	34
16	36	39	75
17	39	40	79
18	20	21	41
19	25	26	51
20	13	14	27
21	16	19	35
22	17	19	36
23	19	18	37
24	18	18	36
25	19	17	36
ср.зн.	25,4	27,7	53,2

Таблица Г.4. Сводная таблица результатов по методике направленности личности на саморазвитие (А.М. Прихожан) (контрольная группа)

№	Склонность к саморазвитию	Готовность к саморазвитию	Итоговый балл
1	29	29	58
2	30	30	60
3	24	24	48
4	25	25	50
5	29	29	58
6	32	32	64
7	31	31	62
8	34	32	66
9	36	33	69
10	32	32	64
11	32	30	62
12	35	34	69
13	30	32	62
14	38	39	77
15	17	17	34
16	19	19	38
17	37	37	74
18	39	39	78
19	13	12	25
20	36	36	72
21	11	11	22
22	15	15	30
23	14	13	27
24	12	11	23
25	11	12	23
ср.зн.	26,4	26,2	52,6

Таблица Г.5. Сводная таблица результатов по тесту направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б Дерманова) (экспериментальная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	2	3	2	4	1	3	7	4	5
2	3	5	5	2	1	1	2	7	4	5
3	4	4	4	4	2	1	5	3	3	7
4	5	2	5	7	2	2	6	3	5	4
5	4	5	7	2	2	2	3	2	3	7
6	7	6	5	1	4	2	4	2	4	5
7	4	4	5	3	7	2	5	1	7	5
8	2	2	6	2	1	2	4	6	4	4
9	5	3	5	4	3	1	2	3	7	2
10	4	3	5	3	2	4	1	7	6	3
11	5	2	7	5	4	2	3	2	5	1
12	7	5	5	4	4	5	3	7	3	1
13	5	2	4	4	5	2	2	4	2	2
14	2	8	3	5	4	1	2	2	4	1
15	5	4	3	4	1	5	3	5	4	2
16	6	4	3	5	2	2	2	5	4	2
17	5	6	2	4	5	1	2	4	3	2
18	3	2	2	2	1	2	2	5	3	1
19	4	1	2	3	3	5	1	4	4	2
20	4	4	3	7	1	2	1	3	4	3
21	5	7	6	3	3	2	1	4	4	3
22	6	5	3	1	1	3	1	4	3	1
23	2	4	4	1	2	2	2	2	4	1
24	3	1	7	2	5	3	1	5	5	3
25	2	5	4	2	1	3	2	7	4	3
ср.зн.	4,2	3,8	4,3	3,3	2,8	2,3	2,5	4,2	4,1	3,0

Таблица Г.6. Сводная таблица результатов по тесту направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах (Н.Ф. Голованова, И.Б Дерманова) (контрольная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	6	4	2	2	5	2	3	7	1
2	3	3	7	1	7	2	2	2	5	2
3	2	2	5	2	2	6	1	7	2	7
4	3	7	2	7	5	3	2	2	6	2
5	2	2	6	4	3	2	2	1	3	1
6	7	7	5	2	7	4	4	3	2	2
7	4	3	4	1	1	1	2	2	4	1
8	2	7	4	1	1	1	2	2	6	5
9	2	2	7	1	1	1	5	4	3	4
10	2	1	5	5	4	3	4	3	2	5
11	4	4	4	2	4	1	2	7	4	4
12	5	3	4	1	5	1	1	4	5	7
13	1	5	5	2	2	2	3	2	2	4
14	1	2	4	1	1	1	2	2	6	4
15	1	3	7	1	1	1	4	7	3	2
16	3	5	7	3	3	3	4	3	2	4
17	7	4	4	5	4	5	3	3	4	5
18	1	5	2	2	2	2	1	1	2	7
19	2	4	1	1	1	1	1	1	1	5
20	7	4	2	2	2	2	2	2	3	4
21	2	2	4	1	4	1	1	1	2	5
22	1	3	4	5	4	3	4	3	7	5
23	2	3	2	2	1	7	2	4	4	4
24	7	2	3	1	1	1	1	4	7	2
25	2	1	7	3	3	4	3	1	2	4
ср.зн.	3,0	3,6	4,4	2,3	2,8	2,5	2,4	3,0	3,8	3,8